ગોલીબાર ગ્રુપ

રજૂ કરે છે

૨૫ રૂપિયા

150 મસ્ત મસાલેદાર અથાણાં

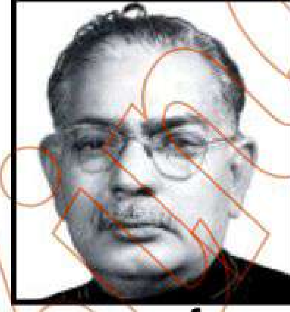
* ચાઈનીઝ અથાણાં
* સાઉથ ઈન્ડિયન અથાણાં
* બંગાળી અથાણાં
* રાજસ્થાની અથાણાં
* પંજાબી અથાણાં
* મુરબ્બા-છૂંદા રેસિપી
* ઈન્સ્ટન્ટ હોમમેડ મસાલા
* ફ્રુટ અથાણાં
* ડ્રાયફ્રુટ અથાણાં



VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

ગોલીબાર 150 મસ્ત મસાલેદાર અથાણાં



પથદર્શક
સ્વ. એન. જે. ગોલીબાર

રેસિપી સૌજન્ય :
હીના ત્રિવેદી
પ્રિતી શેઠ
શેફાલી પટેલ
શગુન મહાપસેકર

કૂકિંગ ટિપ્સ સૌજન્ય :
પાયલ શાહ

પ્રકાશક : એમ. વાય. ગોલીબાર
ગોલીબાર ગ્રુપ ઑફ પબ્લિકેશન્સ
C/o. ગોલીબાર હાઉસ,
એશિયન પેઈન્ટસ ગોડાઉનની બાજુમાં,
કાશીરામ ટેક્ષ્ટાઈલ્સ પાછળ,
મુંબઈ હાઈવે, નારોલ, અમદાવાદ-૩૮૨ ૪૦૫ ગુજરાત-INDIA
Email : chakramchandanweekly@yahoo.co.in
ફોન: ૦૭૯-૨૫૩૨ ૯૧૮૧ અને ૨૫૩૨ ૯૬૭૧ મોબાઈલ: ૯૪૦૮૨ ૮૧૦૮૧

મુદ્રક : ગોલીબાર ઓફસેટ
નારોલ, અમદાવાદ

કિંમત : પચ્ચીસ રૂપિયા



સંભાર્યા ગુંદા

સામગ્રી : મીઠુ તથા હળદર જરૂર પ્રમાણે, ૭૦૦ ગ્રામ સાંભાર, ૫૦ ગ્રામ આદુનું ખમણ, ૬૦૦ ગ્રામ તેલ ૧ કિલો કેરીના ટુકડા, ૧ કિલો ગુંદા

બનાવવાની રીત : સૌપ્રથમ ગુંદાને ધોઈને કોરા કરી લેવા. પછી ગુંદા ફોડી ઠળિયા કાઢી લેવા. કેરીના ટુકડાને મીઠા અને હળદરવાળા કરી રાખવા. એક વાસણમાં આદુનું ખમણ અને સંભારમાં મૂકી તેમાં તેલ ભેળવવું. આ મસાલો ગુંદામાં ભરો. બરણીમાં નીચે મીઠું, હળદર પાથરી ગુંદા અને કેરીના વારાફરતી થર કરો. બરણી બંધ કરો. બીજે દિવસે તેલ ગરમ કરી ઠંડુ પડે એટલે રેડો. આઠ દિવસ પછી અથાણું તૈયાર થઈ જશે.

ટિપ્સ

- અથાણા કે મુરબ્બા બનાવતી વખતે જે ચીજવસ્તુ વાપરો તેને સ્વચ્છ પાણીથી ધોઈ, લૂછી અને કોરી કરીને જ વાપરવી.
- જો કોઈ વસ્તુ બાફીને અથાણું બનાવવાનું હોય તો તે ન તો કાચી રહે કે ન વધારે પડતી બફાઈ જાય તે અંગે ધ્યાન આપો.
- ચોમાસાની ઋતુમાં અથવા ભેજવાળી હવામાં અથાણાની બરણી ખુલ્લી ન રાખવી જોઈએ અને બને ત્યાં સુધી ભેજ અંદર જાય નહીં તેમ કરવું.

ગુંદા-ગરમરનું અથાણું



સામગ્રીઃ ૨૫૦ ગ્રામ ગુંદા, ૨૫૦ મિ.લી. ખાટું મીઠાવાળું પાણી, ૫૦ ગ્રામ રાઈ પાવડર, ૨૫૦ ગ્રામ ગરમર, ૫૦ ગ્રામ તેલ, સ્વાદ મુજબ મીઠું

બનાવવાની રીત : સૌપ્રથમ ગુંદા ધોઈ તેના બે ફોડા કરી ઠળિયા કાઢી લો. ગરમર થોઈ નાના સમારો. તેમાં હળદર અને મીઠું નાખી રગદોળી લો. તેલ ગરમ કરીને ઠંડું થાય એટલે રાઈના પાવડરમાં નાખો અને બરણીમાં પણ લગાડો. બરણીમાં ખાટું પાણી નાખો. તેમાં ગુંદા અને ગરમર નાખો. બરણી બંધ કરી વજન મૂકો. અથાણું રોજ હલાવો. ૧૦ થી ૧૫ દિવસમાં ખાવાલાયક બની જશે.

ગુંદાનું ખાટું અથાણું

સામગ્રી : ૧૨૫ ગ્રામ મેથીના કુરિયા, ૭૫ ગ્રામ રાઈના કુરિયા, ૧૦૦ ગ્રામ મરચું, ૫૦૦ ગ્રામ કેરી, સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું, ૨૫૦ ગ્રામ તેલ, ૧૫ ગ્રામ હળદર, ૧ કિલો ગુંદા, ૧ ગ્રામ હિંગ.

બનાવવાની રીત : ગુંદાને ધોઈને કોરા કરીને લૂછી લો. પછી તેને ફોડી ઠળિયા કાઢી લો. રાઈના કુરિયા, મેથીના કુરિયા, મીઠું, હળદર અને હિંગ એક થાળીમાં ભેગા કરી તેલ ગરમ કરી તેમાં રેડવું. પછી ઢાંકી દેવું. મસાલો ઠંડો પડે એટલે મરચું ભેળવવું. કેરી છોલી, ધોઈ, કોરી કરી તેને છીણી લેવી. આ છીણને મસાલામાં ભેળવવી.

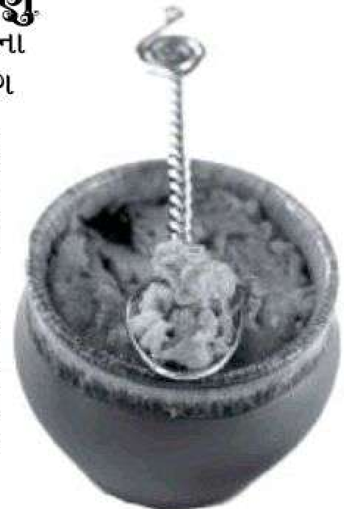


ત્યારબાદ આ મસાલો ગુંદામાં દાબીને ભરવો. બે દિવસ પછી તેલ ગરમ કરી ઠંડુ પાડી તેમાં રેડવું. ગુંદા તેલમાં ડૂબેલા રહેવા જોઈએ. આઠ દિવસ પછી ખાવામાં ઉપયોગ કરવો.

ખટમીઠું શાહી અથાણું

સામગ્રી : ૧ કપ કાજુ તથા કોપરાના કટકા, ૪ મોટા લીંબુનો રસ, ૧ નંગ સફરજનના ટુકડા, ૧ ચમચો વરિયાળી, ૨ ચમચી આદુના ટુકડા, ૭-૮ ફૂલ મખાણા, ૪-૬ એલચીનો પાવડર, ૧ ચમચો કિસમિસ, ૧ ચમચી મરી પાવડર, ૧ કપ ખાંડ, મીઠું

બનાવવાની રીત : ઉપરની બધી જ સામગ્રી સરખી રીતે મિક્સ કરી બરણીમાં ભરી લો. ખાંડ ઓગળી જશે એટલે એક દિવસ પછી અથાણું તૈયાર થઈ જશે.



લાલ મરચાનું અથાણું

સામગ્રી : ૫૦૦ ગ્રામ લાલ મોટા કૂણાં મરચા, ૨૫ ગ્રામ રાઈના કુરિયા, ૧૫ ગ્રામ કલોંજી, ૨૫ ગ્રામ એલચા, ૨૫ ગ્રામ સૂકા ધાણા, ૨૫ ગ્રામ કાળામરી, ૨૫ ગ્રામ સૂકામરચા, ૨૫ ગ્રામ વરિયાળી, ૧૫૦ ગ્રામ સરસિયું, ૨૫ ગ્રામ જીરું, ૫ નંગ લવિંગ, ૩ ટુકડા તજ, ૫૦ ગ્રામ મીઠું, હળદર, ૧ કપ વિનેગર

બનાવવાની રીતઃ ધાણા, જીરું, એલચા, કલોંજી, તજ, લવિંગ, આખા સૂકા મરચા તથા વરિયાળીને થોડા તેલામાં જુદા જુદા શેકી, ખાંડી નાખવા. રાઈના કુરિયાને અધકચરા ખાંડવા. ખાંડેલા મસાલામાં મીઠું, મરી, રાઈના કુરિયા, તેલ નાખી મસાલો નાખી બરાબર હલાવવો. મરચાંને ધોઈને કોરા કરવા. તેના ડીંટા કાપી નાખી અંદર ચપ્પુ ફેરવી બધા બી કાઢી નાખવા. તૈયાર કરેલો મસાલો તેમાં ભરવો અને થોડો મસાલો બાજુએ રાખવો. એક થાળીમાં બાકીનો મસાલો તથા વિનેગાર ભેગા કરી તેમાં મરચા રગદોળવા. મરચાને બરણીમાં ભરી લેવા. દિવસમાં બે વાર થોડા ઉછાળીને હલાવવા. મરચાં સહેજ નરમ બને એટલે વાપરવાની શરૂઆત કરવી.



ફાલસાનું અથાણું

સામગ્રી : વરિયાળી, હળદર, હિંગ, ધાણા (દરેક વસ્તુ ૧ ચમચો), ૫૦ ગ્રામ મરચાં પાવડર, ૨૫૦ ગ્રામ મેથી, ૨૫ ગ્રામ રાઈ, ૧ કિલો ફાલસા, સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું

બનાવવાની રીત : રાઈ, મેથી, વરિયાળી, ધાણા સહેજ શેકીને પીસી લો. હવે તેમાં મીઠું, હિંગ, હળદર તથા પીસેલો મસાલો ફાલસા સાથે મિક્સ કરો અને ગરમ કરીને ઠંડું પાડેલું તેલ ૧૦૦ ગ્રામ તેમાં મિક્સ કરી બરણીમાં ભરી લો. ૨૪ કલાક પછી બાકીનું તેલ રેડો. બીજે દિવસે ઉપયોગ કરો.

ટિપ્સ

- અથાણાંના મૂળ પદાર્થોમાં મસાલો ભેળવતી વખતે તેમાં પાણીનો અંશ ન રહેવો જોઈએ.
- કેરીના કટકાને મીઠામાં બે દિવસ આથી પછી કપડાં ઉપર પહોળા કરીને જ રાખવા. પાણીનો જરા પણ અંશ રહે નહીં તે માટે કોરા થાય પછી જ અથાણું બનાવવું.
- મરચું બને તો રેશમપટ્ટી અથવા લાલ રંગનું અને ઓછું તીખું લેવું.

જાપાનીઝ રેડ કેપ્સિકમ પિકલ

સામગ્રી : ૫ નંગ લાલ કેપ્સિકમ, ૩ ટીસ્પૂન વિનેગાર, ૧/૪ કપ લીંબુનો રસ, રાઈ પાવડર, હળદર અને મીઠું સ્વાદ અનુસાર

બનાવવાની રીત : કેપ્સિકમના ટુકડા કરો. તેમાં લીંબુનો રસ, રાઈ પાવડર, હળદર અને મીઠું નાખો. બીજા દિવસે વિનેગાર ઉમેરી ખાવાના ઉપયોગમાં લો.

લાલ મરચાનું અથાણું

ગરમરનું વિનેગારવાળું અથાણું



સામગ્રી : અડધો ગ્લાસ ગરમ કરીને ઠંડું પાડેલ પાણી, ૨૦ મિ.લી. વિનેગાર, ૧૦૦ ગ્રામ ગરમર, હળદર-મીઠું સ્વાદ પ્રમાણે

બનાવવાની રીત : ગરમરની છાલ કાઢીને ટુકડા કરો. તેમાં હળદર, મીઠું અને પાણી ઉમેરો. તેમાં વિનેગાર નાખો અને દરરોજ હલાવતા રહો. કેરીના ટુકડા પણ નાખી શકો છો.

ગરમરનું ખાટું અથાણું

સામગ્રી : ૨૦૦ ગ્રામ ડાળા ગરમર, ૧ કપ આમલીનું પાણી, મીઠું-હળદર સ્વાદ મુજબ

બનાવવાની રીત : ડાળા ગરમરની છાલ કાઢી ટુકડા કરો. તેમાં આમલીના પાણીમાં મીઠું, હળદર નાખો અને બરણીમાં ભરો.

કાચા શિંગોડાનું અથાણું

સામગ્રી : ૧ પેકેટ અથાણાનો મસાલો, ૧ કિલો કાચા શિંગોડા, ૧૦૦ મિલી. સરકો, સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું, ૩૦૦ ગ્રામ તેલ, થોડી હિંગ

બનાવવાની રીત : કાચા શિંગોડાને બાફી લો અને છાલ અને ગર અલગ કાઢો. તેમાં મીઠું અને અથાણાનો મસાલો અને અગાઉથી ગરમ કરીને ઠંડા પાડેલા તેલ તથા હિંગ અને સરકો રેડી દઈ ત્રીજા દિવસ પછી ખાવાના ઉપયોગમાં લો.

લીંબુનું તીખું અથાણું

સામગ્રી : ૨ કપ લીંબુના આથેલા ટુકડા, ૧૦થી ૧૨ લાલ મરચાં, ૨ ચમચી રાઈના કુરિયા, અડધો કપ તલનું તેલ, અડધી ચમચી હિંગ, ૧ ચમચી હળદર, ૨ ચમચી મેથી



લીંબુ આથવા માટેની સામગ્રી : ૧ કિલો પાતળી છાલવાળા કાગદી લીંબુ, ૨ ચમચી હળદર પાવડર, દોઢ કપ શેકેલું મીઠું

બનાવવાની રીત : લીંબુ આથવાની રીત : લીંબુને ધોઈ કોરા કરવા. તેમાં ૨૦૦ ગ્રામ બાજુ પર રાખવા. બાકીના લીંબુના ચોરસ કટકા કરવા. ૨૦૦ ગ્રામ લીંબુનો રસ કાઢવો. મીઠાને શેકવું. ઠંડું પડે એટલે તેમાં હળદર મિક્સ કરવી. એક ચોખ્ખી પહોળા મોઢાની કાચની બરણીમાં પહેલા મીઠાનું મિશ્રણ પાથરી તેના પર લીંબુના ટુકડા પાથરવા. તેના પર મીઠાનું મિશ્રણ, ફરી તેના પર લીંબુના ટુકડા પાથરવા અને ફરી મીઠાનું મિશ્રણ. આ રીતે થર કરતાં જવું. સૌથી ઉપર લીંબુનો રસ પાથરવો. બરણીને સફેદ મલમલના ટુકડાથી બાંધી લેવી આ બરણીને બે-ત્રણ દિવસ તડકે મૂકવી. આ રીતે લીંબુને આથવા અને પંદર-વીસ દિવસ પછી ઉપયોગમાં લેવા. લીંબુનો સારી રીતે આથો આવે ત્યારે તેની છાલ પોચી પડે છે, બગડતા નથી.

રીત : મેથીને કડાઈમાં સૂકી શેકી ઠંડી કરવી. કડાઈમાં ૧ ચમચી તેલ ગરમ કરી હિંગનો વઘાર કરવો. આખા લાલ મરચાના ટુકડા સાંતળવા. બે મિનિટ પછી ગેસ બંધ કરવો. મેથી તથા મરચાને ઠંડા પાડી મિક્સરમાં પાવડર કરવો. કડાઈમાં બાકીનું તેલ ગરમ કરી અને તાપ ધીમો અથવા બંધ કરી રાઈના કુરિયા વઘારવા. તેલ વધારે ગરમ ન થાય તેનું ધ્યાન રાખવું. લીંબુના ટુકડા વઘારવા. ગેસ બંધ હોય તો ચાલુ કરવો અને તાપ ધીમો જ રાખવો. હળદર મિક્સ કરવી. પાંચ મિનિટ સાંતળવું. તૈયાર કરેલો પાવડર મિક્સ કરવો. હળવા હાથે મિક્સ કરવું. ઠંડું પડ્યા બાદ કાચની બરણીમાં ભરવું. આ અથાણું વર્ષ સુધી બગડતું નથી.

ટિપ્સ

- હળદર રાજાપુરી લઈ તડકામાં તપાવી પછી દળાવવી.
- હળદરનું પ્રમાણ ઓછું રાખવું.
- અથાણાંને જાળવવામાં તેલ, ખાંડ, ગોળ, મીઠું અને તેજાના અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. એ કુદરતી પ્રિઝર્વેટીવ છે તેથી ભેળસેળ વગરના શુદ્ધ લેવા.
- મેથીને સાફ કરી બદામી રંગની કરકરી દળાવવી.



વિનેગારવાળા કાંદા

સામગ્રી : ૨૫૦ ગ્રામ કાંદા, સવા કપ વિનેગાર, ૨ કપ પાણી, ૧૦૦ ગ્રામ મીઠું

બનાવવાની રીત : મીઠું અને પાણી મિક્સ કરવું અને તેમાં કાંદા છોલ્યા વગર ૨૪ કલાક પાણીમાં રાખવા. બીજા દિવસે નીતારવા અને પછી છોલવા. આ કાંદાને કાચની બરણીમાં ભરવા અને તેમાં વિનેગર ઉપરથી નાખવું અને ઢાંકણ બંધ કરવું. અથાણાની બરણીને કબાટમાં રાખવી. ત્રીજા દિવસે અથાણું તૈયાર થઈ જશે. આ અથાણું છ-સાત મહિના સુધી સારું રહી શકે છે.

ટિપ્સ

● હિંગ સારી જાતની લાવી ઘેર ખંડાવવી. ખાંડેલી તૈયાર ડબ્બાની હિંગ વાપરવી નહીં.

● ગોળ એક નંબરનો કોલ્હાપુરી લેવો. જેથી મીઠાશ આવે. ખટાશ પડતો ગોળ વાપરવાથી અથાણું બગડે છે.

● મીઠું કચરા વગરનં ચોખ્ખું વાપરવું. કેટલાક ખાટાં અથાણામાં જો મીઠાનું પ્રમાણ ૧૫ થી ૨૦ ટકા હોય તો અથાણું બગડશે નહીં.

મિક્સ વેજિટેબલ પિકલ

સામગ્રી : ફુલાવર, ગાજર, ફણસી (બધી શાકભાજી ૧૦૦ ગ્રામ), દોઢ ચમચો રાઈના કુરિયા, ૫૦ ગ્રામ આંબા હળદર, ૫૦ ગ્રામ પીળી હળદર, દોઢ ચમચો વિનેગાર, અડધી ચમચી તેલ, ૧ ચમચી મીઠું

બનાવવાની રીત : શાકભાજીને ધોઈને લાંબા સુધારવા. રાઈના કુરિયામાં મીઠું, વિનેગાર નાખી ફીણવું. તેલ મિક્સ કરવું. બધા જ શાકભાજી બંને જાતની હળદર નાખી બરાબર મિક્સ કરવું અને બે-ત્રણ કલાક પછી ખાવાના ઉપયોગમાં લેવું. આ અથાણું પંદર દિવસ સુધી બગડતું નથી. આ અથાણું ફ્રીજમાં રાખવું.



મરચા-સરકાનું અથાણું

સામગ્રી : લાંબા જાડા લીલા મરચાં ૨૫૦ ગ્રામ, એક પ્યાલો સફેદ સરકો, મીઠુ સ્વાદ મુજબ.

બનાવવાની રીત : મરચાને પાણીમાં ધોઈ સાફ કરી લો. પછી કોરા કરીને કાપી લઈ ઝીણા ટુકડા કરો. એમાં સરકો અને મીઠું ભેળવો. બરાબર હલાવી લઈ પહોળા મોઢાની બરણીમાં ભરી લો. બીજા દિવસે મહેમાનોને ભોજન સાથે પીરસો.

બીજોરાનું અથાણું

સામગ્રી : ૫૦૦ ગ્રામ બીજોરા, ૪થી ૫ તજ-લવિંગ, ૨ ચમચી લાલ મરચું, ૧ ચમચી જીરું, ૧ ચમચી રાઈ, ૪થી ૫ મરી, ૧ કપ ગોળ, ૧ કપ તેલ, હળદર, મીઠું

બનાવવાની રીત : બીજોરાના મોટા ટુકડા કરી મીઠું-હળદર લગાવી એક રાત રાખી મૂકો. બીજા દિવસે સવારે તેલમાં રાઈ, જીરું, મરી, તજ, લવિંગ તતડાવી બીજોરા નાખી દો. મિક્સ કરી ગોળ, હળદર, સહેજ મીઠું નાખી હલાવી બરણીમાં ભરી દો. અઠવાડિયામાં બીજોરા ગળી જાય એટલે અથાણું ખાવા માટે તૈયાર થઈ જશે.





દક્ષિણ ભારતનું આદું અવકડાઈ અથાણું

સામગ્રી : ૧૦૦ ગ્રામ પીળી હળદર, ૨૫૦ ગ્રામ રાઈના કુરિયા, ૧૦ ગ્રામ વરિયાળી, ૧૦૦ ગ્રામ મરચાં, ૨૦૦ ગ્રામ આદુ, ૨૫૦ ગ્રામ તેલ, ૨૫૦ ગ્રામ કેરી, ૫ ગ્રામ હિંગ, મીઠું

બનાવવાની રીત : આદું અને હળદરની છાલ કાઢી ગોળ ટુકડા કરી આખા મરચાં તેમજ નાની કેરીના પણ ગોળ ટુકડા કરો. આ બધામાં મીઠું ઉમેરો અને આદું-હળદર, મરચાં અને કેરીને ભેળવીને ત્રણ રાત સુધી રહેવા દો. ચોથા દિવસે તેને તડકે સૂકવો. રાઈના કુરિયા, વરિયાળી અને મીઠું કોરું જ શેકી લો. તેમજ તેલ ગરમ કરી ઠંડું પાડો. તેમાં થોડું મીઠું, રાઈના કુરિયા, વરિયાળી, તડકે સૂકવેલ સામગ્રી ઉમેરો અને બરણીમાં ભરો. જો ગમે તો પીરસતી વખતે તેમાં આમલીનો ઘટ્ટ રસો એકાદ વાડકી દીઠ એક ચમચી નાખો તો વધારે સારું રહેશે.

પીપરનું અથાણું

સામગ્રી : પીપર ૪૦૦ ગ્રામ, મીઠું ૫૦ ગ્રામ, હળદર એક તોલો, તેલ ૨૦૦ ગ્રામ, રાઈ એક ચમચી.

બનાવવાની રીત : પીપરને સાફ કરીને પલાળી રાખો. બીજા દિવસે બહાર કાઢી લો. મીઠું ચોળો. એક દિવસ મીઠામાં મૂકી રાખો. રાઈ તથા મીઠું તેમજ હળદર ફીણો. પછી પીપરમાં નાખી રગદોળી લો. આ તૈયાર અથાણું બરણીમાં ભરી લો. પછી અથાણું ડૂબે તેટલું તેલ બરણીમાં નાખી દો. બીજે દિવસે આ અથાણું ઉપયોગમાં લો.

ટિપ્સ

- ખાંડ મોરસ વાપરવી. ખાંડનું પ્રમાણ ૭૦ ટકા હોય તો પ્રિઝર્વેટીવ તરીકે કામ આવે છે.
- તેલ રિફાઈન્ડ વાપરવું. તલનું તેલ વાપરવાથી અથાણું વધારે સ્વાદિષ્ટ બને છે. અથાણું તેલમાં ડૂબાડુબ રાખવું.
- ચાસણીવાળા અથાણાં જેમકે મુરબ્બામાં ચાસણી દોઢથી બે તારની રાખવી. ચાસણી કાચી ન રાખવી, નહીં તો ફૂગ વળશે અને બગડી જશે.

લીલા મરીનું અથાણું

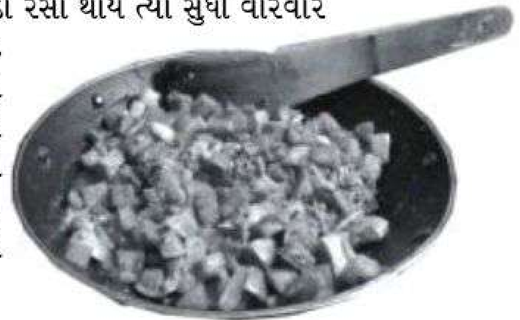
સામગ્રી : લીલા મરી ૪૦૦ ગ્રામ, હળદર બે તોલા, મીઠું ૧૦૦ ગ્રામ, લીંબુ-૧૦ નંગ.

બનાવવાની રીત : મરીની લૂમ લઈને મીઠું અને હળદર લગાડીને બરણીમાં ભરી લો. તેના બે-ત્રણ થર કરી ઉપર મીઠું નાખતાં જાવ. બધું જ ભરાઈ જાય ત્યારે ઉપર છેલ્લે લીંબુનો રસ નાખો. બે કે ત્રણ દિવસ સુધી મૂકી રાખો. જો ત્રણ દિવસ પછી એમાં પાણી છૂટ્યું ન હોય તો એમાં થોડું પાણી રેડીને ફરીથી બંધ કરી દો. પાણી છૂટ્યા પછી મરી અથાઈ જશે એટલે ખાવાલાયક બની જશે. હવે મરીનું અથાણું ઉપયોગમાં લેવું.

રીંગણનું વિનેગારવાળું અથાણું

સામગ્રી : ૧૦ થી ૧૨ લસણની કળી, ૧૧૫ ગ્રામ ગોળ, ૫૦૦ ગ્રામ ગોળ રીંગણ, ૧ ચમચી હળદર, ૧૦૦ મિલી. વિનેગાર, દોઢ ચમચો રાઈ, ૨ સેમી. આદુનો ટુકડો, ૪ એલચી, ૧૦ ચમચા રાઈનું તેલ, ૫ લવિંગ, ૧૨ લાલ સૂકા મરચાં, ૧૫ મરી, ૨ થી ૩ ટુકડા તજ.

બનાવવાની રીત : રીંગણાને ધોઈને લૂછીને કોરા કરવા અને તેના ૧ સે.મી.ના ગોળ પતીકા કરવા. આદુને છોલી નાખવું. લસણ, આદું અને લાલ મરચા પર વિનેગાર છાંટીને વાટી નાખવા. રાઈને વાટી નાખવી. વિનેગારમાં ગોળનો ભૂકો નાખો અને બાજુ પર રહેવા દો. તેલનો ધુમાડો નીકળે એટલું ગરમ કરો. ઠંડું પડે એટલે એક ચમચી મીઠું નાખી ફરી ગરમ કરો. ત્યારબાદ વાટેલું લસણ, હળદર અને વાટેલી રાઈને થોડા સમય માટે સાંતળી નાખો. ત્યારબાદ રીંગણનાં પતીકાં પર મીઠું અને સાંતળેલા લસણ, હળદર, રાઈનો મસાલો નાખી ધીમા તાપે મૂકો. એક બાજુ બરાબર ચડી જાય એટલે ધીરેથી ફેરવીને બીજી બાજુ ચઢવા દો. ત્યારબાદ વિનેગારવાળો ગોળ એમાં ઉમેરો અને જાડો રસો થાય ત્યાં સુધી વારંવાર હલાવો. ત્યારબાદ ઈલાયચી, તજ, લવિંગ અને મરીનો ભૂકો ભભરાવો. પછી ગેસ પરથી નીચે ઉતારી ઠંડું પડવા દો. ઠંડું પડે એટલે બરણીમાં ભરી ઠંડી જગ્યાએ રાખો.



મરચાનું મારવાડી અથાણું

સામગ્રી : ૫૦૦ ગ્રામ તાજા લીલાં મરચાં, ૨ ચમચી આંબોળિયાનો ભૂકો, ૫૦ ગ્રામ રાઈની દાળ, ૨૦૦ ગ્રામ લીંબુ, ૨ ચમચી અજમો, ૨ ચમચી હળદર, ૭૫ ગ્રામ મીઠું, ૭૫ ગ્રામ તેલ, હિંગ

બનાવવાની રીત : મરચાને ધોઈ, સ્વચ્છ કરી અને કોરા કરવાં. તેમાં ઊભો ચીરો કરવો. મીઠું, હળદર ભેગા કરી મરચામાં ભભરાવવા. ઢાંકીને રાખવું. પાણી છૂટે એટલે વારંવાર ઉછાળવા. બીજે દિવસે મરચાંને નીતારવા અને બધું જ પાણી કાઢી નાખવું. લીંબુનો રસ કાઢવો. તેમાં તેલ નાખી થાળીમાં મિશ્રણ રાખવું. રાઈની દાળનો અધકચરો ભૂકો કરવો. અજમાને અધકચરો ખાંડવો. લીંબુ-તેલના મિશ્રણમાં રાઈની દાળ, અજમો, આંબોળિયાનો ભૂકો, હિંગ નાખી બરાબર ફીણવું. મરચાંને તેમાં નાખી બરાબર રગદોળવા અને બરણીમાં ભરી લેવા. સ્વાદમાં વધારે ખાટાં મરચાં ભાવતા હોય તો બે દિવસ પછી થોડો લીંબુનો રસ ઉમેરવો.

બંગાળી રાયતા કેરી

સામગ્રી : ૫૦૦ ગ્રામ નાની કુણી કેરી, ૧૦૦ ગ્રામ આખા મરી, ૧ કિલો સરસિયું તેલ, ૫૦૦ ગ્રામ રાઈ, પ્રમાણસર મીઠું, હળદર

બનાવવાની રીત : નાની કુણી કેરીને ધોઈ કોરી કરી ઉપરથી ડીટિયું કાઢી ઊભા-આડા બે કાપા કરવા અને તેમાં મીઠું અને હળદર ભરી એક રાત બરણીમાં રાખી મૂકવી. સવારે બરણીમાંથી કાઢી છાયામાં સૂકવવી. રાઈને પથ્થર ઉપર કોરી વાટી લેવી. એક વાસણમાં તેલ લઈને તેમાં વાટેલી રાઈને હાથેથી ખૂબ ફીણી નાખવી. ફીણતા ફીણતાં તેમાં મીઠું અને હળદર પ્રમાણસર ભેળવી દેવા. પછી તેમાં મરીને અધકચરા વાટીને ભેળવી દેવા. છાયામાં સૂકવેલી કેરી કોરી થઈ જાય પછી તેમાં રાઈનો મસાલો ભેળવી કાથામાં ભરી દેવો અને એક બરણીમાં ભરેલી કેરી રાખવી. બીજે દિવસે સરસિયું તેલ ગરમ કરી સાવ ઠંડું પાડી બરણીમાં રેડી દેવું અને બરણીને ચુસ્ત બંધ કરી દેવી. બે દિવસ પછી અથાણું ખાવાના ઉપયોગમાં લેવું અને ઉપયોગમાં લેતી વખતે કેરીના નાના નાના ટુકડા કરી લેવા.



ટિપ્સ

● છૂંદો, કટકી જે બનાવવાનું હોય તે તપેલા પર સફેદ મલમલનું વસ્ત્ર બાંધી આકરા તડકા પર મૂકવું. જેથી ચાસણી પાકી જાય. ખાંડની ચાસણી બરાબર ભળે પછી જ ભરવું.

● જે અથાણાંના કટકા બાફવાના હોય તે વધારે બફાઈ ન જાય તેની કાળજી રાખી સાધારણ કડક રાખી બાફીને છાબડીમાં બધું પાણી કાઢી નીતારી લેવું.

લીલાં મરચાનું ઝટપટ અથાણું

સામગ્રી : ૨૫૦ ગ્રામ લીલાં મરચાં, ૪ ચમચા લાલ મરચું, અડધો કપ વિનેગર, ૫૦ ગ્રામ લસણ, સ્વાદ મુજબ મીઠું, અડધો કપ ખાંડ, ૧૦ ગ્રામ આદુ, ચાર ચમચા જીરુ, ૧ કપ સરસિયું

બનાવવાની રીતઃ મરચાને ધોઈને કોરા કરવા. ડીંટા કાઢી સપ્રમાણ ટુકડા કરવા. આદું-લસણને છોલી ઝીણું વાટી લેવું. વિનેગાર અને ખાંડને મિક્સ કરીને રાખવું. ખાંડ ઓગળી જવી જોઈએ. જીરું શેકીને પાવડર તૈયાર કરવો. કઢાઈમાં તેલ ગરમ કરવું. લસણ-આદુની પેસ્ટ સાંતળવી પછી તેમાં મરચાના ટુકડા, જીરા પાવડર, મીઠું, લાલ મરચું મિક્સ કરી પાંચ મિનિટ સુધી સીઝવાદેવું. ખાંડ, વિનેગારવાળું મિશ્રણ મિક્સ કરી અડધું રહે ત્યાં સુધી ગેસ પર રાખવું. ઠંડું પડે એટલે ખાવાના ઉપયોગમાં લેવું.



રીંગણનું સ્વીટ અથાણું

સામગ્રી : ૨૦ મિ.લી. એસિટિક એસીડ, ૫૦ ગ્રામ રાઈની દાળ, ૫૦ ગ્રામ લીલા મરચાં, ૫૦ ગ્રામ મરચાનો ભૂકો, ૩૦ ગ્રામ આંબલી, ૧ કિલો રીંગણ, ૫૦ ગ્રામ આદું, ૩૦ ગ્રામ લસણ, ૩૦૦ ગ્રામ ખાંડ, ૩૦૦ ગ્રામ તેલ, ૩૦ ગ્રામ જીરું, ૫૦ ગ્રામ મીઠું



બનાવવાની રીત : લાંબા કુમળા રીંગણા અથાણા માટે પસંદ કરવા. આ રીંગણાની મધ્યમ કદની ઊભી ચીરીઓ મીઠાના દ્રાવણમાં કરવી. આદું-મરચાંને સાફ કરી તેની ઊભી ચીરી કરવી. લસણ ફોલી તેના ઝીણા ટુકડા કરવા. રીંગણાના ટુકડાને મીઠાના દ્રાવણમાંથી કાઢી સ્વચ્છ પાણીથી ધોઈ નાખો. ત્યારબાદ રીંગણના ટુકડા તળવા. લીલા મરચાં અને લસણના ટુકડાને પણ સાધારણ તળી લેવા. ત્યારબાદ રીંગણના ટુકડામાં બધો મસાલો, તેલ, આદું, મરચાં, લસણના ટુકડા, ખાંડ ભેળવી દો. આંબલીનું પાણી પણ ભેળવો. છેલ્લે એસિટિક એસિડ ઉમેરી જીવાણુરહિત બોટલમાં ભરવું.

પંચરંગી અથાણું



સામગ્રી : ૨૫ ગ્રામ વરિયાળીનો પાવડર, ૨૦૦ ગ્રામ લીલાં મરચાં, ૧૦૦ ગ્રામ કળકાકડી, ૨૫ ગ્રામ પીસેલી રાઈ, ૨૫૦ ગ્રામ લીંબુ, ૧૦૦ ગ્રામ આદું, ૨૫૦ ગ્રામ તેલ, મીઠું, ૨૫૦ મિ.લિ.પાણી, ૧૦૦ ગ્રામ ગાજર, હળદર, હિંગ

બનાવવાની રીત : બધા શાકને લાંબા સમારવા. પાણી ગરમ કરી તેમાં બધા મસાલા મિક્સ કરીને તાપ બંધ કરી દો. તેમાં બધા શાક અને હળદર મીઠું નાખી બે-ત્રણ દિવસ તડકામાં મૂકી હલાવતા રહો. તેલ ગરમ કરી હિંગ નાખી દો. ઠંડું થાય એટલે અથાણામાં નાખી સારી રીતે મિક્સ કરી દો. ૪-૫ દિવસ પછી અથાણું ખાવાલાયક થઈ જશે.

ડુંગળીનું સિંધી અથાણું

સામગ્રી : ૧/૪ ચમચો મેથીની દાળ (જાડા કુરિયા), વઘાર માટે ૧થી ૧/૪ ચમચો મીઠું, ૧ વાડકી લાંબા સમારેલા કાંદા, ૨ ચમચા રાઈની દાળ, અડધી વાડકી હળદર, અડધી વાડકી તેલ, ૧ ચમચી રાઈ, સ્વાદ અનુસાર હિંગ, લીંબુનો રસ

બનાવવાની રીત : મેથી બદામી રંગની શેકવી. રાઈ અને મેથી બંને બારીક વાટી લો. તેલનો વઘાર રાઈ અને હિંગ મૂકી કરવો. વઘારવાળા તેલને ઠંડું કરવું. બાકી રહેલી બધી સામગ્રી ભેગી કરી મસાલામાં ભેળવી ડુંગળી અને લીંબુના રસ સાથે એક રસ કરી લેવું. વઘારવાળું તેલ મસાલામાં નાખી અથાણું બરણીમાં ભરી લેવું.

ટિપ્સ

- અથાણું, મુરબ્બો બનાવવામાં વપરાતાં તમામ સાધનો તથા વ્યક્તિના હાથ એકદમ સ્વચ્છ રાખવા જોઈએ.
- અથાણું, મુરબ્બો હંમેશાં ચોખ્ખા હવાવાળા અને ઉજાસવાળા વાતાવરણમાં જ બનાવવા જોઈએ.
- દસ પંદર દિવસે અથાણું વપરાતું ન હોય તો પણ હલાવી ચમચાથી દાબી તેલ ઉપર રહે તેમ રાખવું.

લીલા ચણાનું અથાણું

સામગ્રી : ૫૦૦ ગ્રામ લીલા ચણા, ૧૦ ગ્રામ લાલ મરચું, ૨૫૦ ગ્રામ ગાજર, તેલ ૧૦૦ મિલી., સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું, ૫૦ ગ્રામ રાઈ

બનાવવાની રીત : લીલા ચણાને ઉકાળી લો. ગરમ પાણીમાં બે મિનિટ રાખો. પછી પાણી નિતારી લો અને પાતળા કપડા પર સૂકવી દો. ગાજરને બે ઈંચ લાંબા તથા પાતળા ટુકડા કરી ગરમ પાણીમાં પાંચ મિનિટ ઉકાળીને નિતારી લઈને રાખો. એક સ્ટીલની તપેલીમાં લીલા ચણાના દાણા, ગાજરના ટુકડા, રાઈ પાવડર, હળદર, લાલ મરચું, મીઠું, તેલ નાખી લાકડાના ચમચાથી હલાવી લો. તેને બરણીમાં ભરી તડકામાં ત્રણ દિવસ રાખો. ચોથા દિવસે અથાણું તૈયાર થઈ જશે.



મૂળાનું અથાણું

સામગ્રી : મૂળા-એક કિલો, લાલ મરચું-૫૦ ગ્રામ, તેલ-૩૫૦ ગ્રામ, વરિયાળી વાટેલી-૨૦ ગ્રામ, મીઠું-૨૦૦ ગ્રામ, ચારોળી-૫૦ ગ્રામ, હળદર-૧૦ ગ્રામ, સૂંઠ પાવડર-૨૦ ગ્રામ, દહીં-૨૫૦ ગ્રામ.

બનાવવાની રીત : મૂળાની છાલ ઉતારી લો. પછી એની લાંબી ચીરીઓ કરી લો. પાણીમાં નાખીને ધોઈ લીધા પછી મૂળાની ચીરીઓ ગરમ પાણીમાં નાખી સહેજ બાફી લો. દહીંમાં થોડુંક મીઠું નાખી દો. મૂળાને દહીંમાં નાખીને બે દિવસ સુધી મૂકી રાખો. ત્રીજા દિવસે મૂળાને દહીંમાંથી બહાર કાઢીને ધોઈ નાખો. પછી એકદમ સૂકવી નાખો. એક કડાઈમાં તેલ ગરમ કરો. એમાં સૂકાઈ ગયેલી મૂળાની ચીરીઓ નાખી દો. પછી બધાં મસાલા મિક્સ કરો. લગભગ ૩ મિનિટ સુધી મસાલો ચમચા વડે હલાવતાં રહો. પછી નીચે ઉતારી લો. આ તૈયાર થયેલું અથાણું ઠંડું પડે ત્યારે બરણીમાં ભરી લો. અને ભોજન સમયે સ્વાદિષ્ટ અથાણું પીરસો

ટિપ્સ

- બરણીની સાઈઝ અથાણાના પ્રમાણમાં પસંદ કરવી. વધારે મોટી હશે તો અંદર હવા રહેશે. જેમાંનો ભેજ અથાણાંને ખરાબ કરશે.
- ફળ-શાક વગેરે તાજા મોસમ અનુસાર લેવા.
- અથાણું ભરી ઢાંકણ કાઢી સ્વચ્છા કપડાથી બરણીનું મોં બાંધવું. બરણી એરટાઈટ હશે તો અથાણું લાંબા સમય સુધી સારું રહેશે.



બિહારનું પિંઢરી અથાણું

સામગ્રી : ૭૫૦ ગ્રામ કાચી કેરી, ૫૦ ગ્રામ મેથી કુરિયા, ૨૦ ગ્રામ ધાણાજીરું, ૧૦ ગ્રામ વરિયાળી, ૩૦૦ મિ.લી. તેલ, ૫૦ ગ્રામ શાહજીરું, ૫૦ ગ્રામ અજમો, ૫૦ ગ્રામ મરચું, ૨ ગ્રામ હિંગ, ૫ ગ્રામ હળદર, સ્વાદ મુજબ મીઠું

બનાવવાની રીત : સૌ પહેલા કેરીને ધોઈને છોલી લો. તેના ગર્ભને બારીક ખમણી લો. અથવા મિક્સરમાં ચલાવી માવો બનાવો. તેમાં શેકેલું શાહજીરું, મેથીના કુરિયા, મીઠું, મરચું, હળદર, ધાણાજીરું, વરિયાળી, હિંગ, અજમો વગેરેનો પાવડર અધકચરો બનાવીને નાખો. બધું સરખી રીતે ભેળવી દો. તેના નાના ગોળા લાડુ વાળી લો. તેને ૩ થી ૫ દિવસ જરૂર મુજબ તડકામાં રાખીને સૂકવી દો. આ ગોળાને બરણીમાં ભરી લો. ઉપરથી ગરમ કરીને ઠંડું પાડેલું તેલ રેડી દો. આ અથાણું તેલ વગર પણ બની શકે છે. આ તેલવાળું અથાણું વર્ષો સુધી બગડતું નથી. સ્વાદમાં અદ્‌ભુત છે.

ગરમર મસાલા અથાણું

સામગ્રી : ૧૦૦ ગ્રામ રાઈના કુરિયા, કેરીનું ખાટું પાણી, ૨ ચમચી અધકચરા મરી, ૫૦ ગ્રામ ગોળ, ૫૦૦ ગ્રામ ગરમર, ૧ કપ તેલ, ૨ ચમચી વરિયાળી, મીઠું, હળદર

બનાવવાની રીત : ગરમરને ધોઈને છોલી ચીરી કરવી. કેરીના પાણીમાં મીઠું નાખી ચોવીસ કલાક રહેવા દેવી. એક થાળીમાં રાઈના કુરિયા અને કેરીના થોડા પાણીમાં ફીણી તેમાં તેલ, મીઠું, ગોળ અને હળદર નાખી ફીણવું. ગરમરને પાણીમાં કાઢીને મસાલામાં રગદોળી પછી તેમાં વરિયાળી અને મરી નાખવા અને હલાવીને બરણીમાં ભરવા.





આમળા-લીંબુ તથા લાલ મરચાનું અથાણું

સામગ્રી : ૫૦ ગ્રામ સૂકાં લાલ મરચાં, ૨૫ ગ્રામ પીસેલી વરિયાળી, ૧ ચમચી ગરમ મસાલો, ૨૫ ગ્રામ પીસેલી રાઈ, ૧ ચમચી લાલ મરચું, ૧૦૦ ગ્રામ આમળા, ૧૦૦ ગ્રામ લીંબુ, અડધો કપ તેલ, હિંગ, મીઠું

બનાવવાની રીત : આમળાને બે મિનિટ સ્ટીમ કરી ૪-૪ ટુકડા કરી લો. લીંબુના પણ બીજ કાઢી ૪-૪ ટુકડા કરી લો. હવે તેલમાં બધા મસાલા મિક્સ કરી આમળા અને લીંબુના ટુકડા તથા મરચાં તેમાં મિક્સ કરી દો. હવે અથાણાને ૫ થી ૬ દિવસ તડકે રાખો. વચ્ચે બે-ત્રણ વખત હલાવો. અથાણું તૈયાર.

ગુંદા-કેરીનું પંજાબી અથાણું

સામગ્રી : ૪૫૦ ગ્રામ સરસીયું તેલ, ૧૨૫ ગ્રામ વરિયાળી, ૧૨૫ ગ્રામ મેથી, ૫૦ ગ્રામ ક્લોંજી, ૧૭૫ ગ્રામ મીઠું, ૧૭૫ ગ્રામ મરચું, દોઢ કિલો ગુંદા, ૨૦ ગ્રામ હળદર, ૧ કિલો કેરી, ૨ ગ્રામ હિંગ

બનાવવાની રીત : કેરી અને ગુંદાને ધોઈ નાખવા. કેરીમાં મીઠું-હળદર લગાવી એક રાત રાખવા. જેથી કેરીનું પાણી થાય. ત્યારબાદ ગુંદામાંથી ઠળિયા કાઢી તેને કેરીના પાણીમાં મિક્સ કરવા. અથાઈ જાય ત્યારે ૩ કલાક છાંયડે કપડા પહોળા કરવા. ત્યારબાદ સરસિયું ગરમ હોય ત્યારે જ મીઠું, મરચું, હળદર નાખવા. ત્યારબાદ ગુંદા અને કેરી તેમાં મિક્સ કરી ઉપરથી બીજું ઠંડું તેલ રેડવું.



દક્ષિણ ભારતનું મોર મિલગાઈ

સામગ્રી : ૧ કિલો નાની સાઇઝના તાજા લીલા મરચાં, ૧ કિલો મોળું તાજું દહીં, પ્રમાણસર મીઠું

બનાવવાની રીત : સૌપ્રથમ એક મોટા બાઉલમાં પ્રમાણસર મીઠું ભેળવી તેમાં દહીં અને ઠંડું પાણી ઉમેરવું અને તેને વલોવી સેમી લિક્વીડ બનાવવું. મરચાને ધોઈ કોરા કરી અને દહીંમાં બરાબર મિક્સ કરવા અને એક દિવસ તેમાં રાખી મૂકવા. બીજે દિવસે દહીં નિતારી મરચાંને એક કપડામાં પહોળા કરવા અને તડકામાં બે દિવસ સૂકવવા. સુકાઈ ગયા બાદ ફરી તેને મીઠાવાળા દહીંમાં એક દિવસ રાખી મૂકવા અને ત્યારબાદ તડકામાં પહોળા કરવા. આમ આ પ્રક્રિયા કુલ ત્રણ વખત રીપિટ કરવી. દરેક વખતે દહીં તાજું હોવું જરૂરી છે. આ રીતે મરચાને કાચની હવાચુસ્ત બરણીમાં ભરી લેવા.



ગોટલીનું અથાણું

સામગ્રી : ૫૦૦ ગ્રામ દેશી કેરીની ગોટલી, અડધો કપ અથાણાંનો મસાલો, ૨૦૦ મિ.લિ. વિનેગાર, ૧૦૦ ગ્રામ મીઠું, અડધો કપ ખાંડ

બનાવવાની રીત : ગોટલીને પાણીમાં બાફીને કોરી કરી લો. પછી તેની નાની-નાની ચીરી કરી તેને મીઠું, ખાંડ, વિનેગાર સાથે મિક્સ કરી બરણીમાં ભરી ૨થી ૩ દિવસ તડકામાં રાખો. ગોટલી બહાર કાઢી તેમાં અથાણાનો મસાલો મિક્સ કરી ફરી બરણીમાં ભરી દો.

ટિપ્સ

- જે બરણીમાં અથાણું-મુરબ્બો ભરવાનો હોય તે સાબુના ગરમ પાણીથી સાફ કરી અથવા સોડિયમ બેન્ઝોસેટના પાણીથી બરણી ધોઈને સૂકવીને પછી જ તે ભરો.
- લીંબુના અથાણા માટે લીંબુ પાતળી છાલના લેવા જેથી જલ્દી ગળી જાય અને કડવાશ ઓછી થાય.
- ફળ-શાક એકદમ કડક હોવા જોઈએ બહુ પાકેલા ન જોઈએ હોવા જોઈએ.



મકાઈના દાણાનું અથાણું

સામગ્રી : મધ્યમ કદના મકાઈના દાણા-બે વાટકી, લાલ મરચું-૩ ચમચી, ચારોળી-એક ચમચી, જીરું-એક ચમચી, હળદર પાવડર-એક નાની ચમચી, તેલ-એક વાટકી, આંબોળિયા-અડધી ચમચી, મીઠું સ્વાદ પ્રમાણે.

બનાવવાની રીત : મકાઈના ભુટ્ટાને પાણી વડે ધોઈને ટુકડા કરી નાખો. પછી એની ઉપર મીઠું ભભરાવીને એક કલાક સુધી મૂકી રાખો. પછી ગરમ પાણીમાં નાખી ૩૦ મિનિટ સુધી બાફી લો. બફાઈ જાય ત્યારે વધારાનું પાણી કાઢી નાખો અને ભુટ્ટાના ટુકડાને બેથી ત્રણ કલાક સુધી તડકામાં મૂકી રાખો, જેથી સાવ કોરા થઈ જાય. હવે એક વાસણમાં મકાઈના ટુકડા નાખી દો. ઉપરથી ગરમ તેલ અને મીઠું તેમજ બધી જ સામગ્રી નાખીને ચમચા વડે હલાવીને એકરસ કરો. ત્રણ-ચાર દિવસ તડકામાં મૂકવાથી સ્વાદિષ્ટ મકાઈનું અથાણું તૈયાર થઈ જશે.

ટિપ્સ

● કેરી દળદાર, લીલીછમ, તાજી, રેસા વગરની હોવી જોઈએ. કેરી કૂણી અને જાળીવાળી ન હોવી જોઈએ. રાજાપુરી કેરી અથાણાં માટે ઉત્તમ ગણાય છે. ગુંદા પણ પોપટી રંગના, ચમકતા, મોટા તથા તેના ડીંટા પણ લીલા હોય તેવા લેવા.

● અથાણું બનાવવાની શરૂઆત કરો ત્યારે બધી જ વસ્તુઓ તમારી પાસે તૈયાર રાખો, પછી જ શરૂઆત કરો.

ગુવારનું અથાણું

સામગ્રી : ગુવાર એક કિલો, મીઠું ૨૦૦ ગ્રામ, ખાટું પાણી જરૂર મુજબ, હળદર જરૂર મુજબ.

બનાવવાની રીત : સારી ગુવાર લઈ ડીંટિયા કાપી લો. પછી પાણીમાં ધોઈ નાખો. ખાટા પાણીમાં મીઠું અને હળદર નાખો. હલાવીને એક રસ કરો. પછી એમાં ગુવાર નાખી દો. ગુવાર ડૂબે તે માટે સ્વચ્છ કાળો પથ્થર મૂકી દો. આમ આઠ દિવસ મૂકી રાખો. નવમા દિવસે પથ્થર કાઢી લઈને અથાણું બરણીમાં ભરી લો. આ અથાણું વાયુ અને પિત્તનો નાશ કરી ભૂખ ઉઘાડશે.

લીંબુની છાલનું અથાણું

સામગ્રી : લીંબુની છાલ-એક કપ, મીઠું-ચાર ચમચા, ખાંડ-ત્રણ ચમચા, અજમો-બે ચમચા, વાટેલા કાળા મરી-બે ચમચા, સંચળ-એક ચમચી.

બનાવવાની રીત : લીંબુનો રસ કાઢી લીધા પછી રહેલી છાલને તે મીઠું નાખીને તડકામાં મૂકી રાખો. નરમ પડે ત્યારે તેમાં બધા જ મસાલા નાખીને ચમચા વડે હલાવો. એકરસ થયા પછી ફરીથી તડકામાં મૂકો. લગભગ ૧૫ દિવસ પછી અથાણું તૈયાર થઈ જશે. આ અથાણું સ્વાદિષ્ટ અને પાચક બને છે.







લીંબુનું ગળ્યું અથાણું

સામગ્રી : લીંબુ એક કિલો, ગોળ એક કિલો, ખાંડ ૨૦૦ ગ્રામ, મીઠુ ૨૦૦ ગ્રામ, હળદર, લાલ મરચું, હિંગ, તેલ જરૂર મુજબ.

બનાવવાની રીત : લીંબુને પાણીમાં ધોઈ કોરા કરો. દરેક લીંબુના ચાર ચીરા કરો. પછી હળદર અને મીઠું મિક્સ કરી એમાં લીંબુના ટુકડા રગદોળી નાખો. એક બરણીમાં ભરી લો. પંદર દિવસ પછી લીંબુ નરમ પડે ત્યારે લીંબુના કટકા કરી નાખો. હવે એમાં ગોળ, ખાંડ, હિંગ મરચું વગેરે ભેગું કરી મસાલો તૈયાર કરો. લીંબુ સાથે બરાબર ભેળવી બરણીમાં ભરી લો. થોડા દિવસ સુધી દરરોજ હલાવતા રહો. ગોળ ઓગળી જાય ત્યારે ઉપયોગમાં લો. ગળપણ વધારવું હોય તો ગોળ વધુ નાખવો.

ટિપ્સ

● ફળ-શાકની ખરીદી કર્યા પછી વધુમાં વધુ બે દિવસમાં તો તેનું અથાણું, મુરબ્બો બનાવી જ નાખવો. ઉપયોગ કરતાં પહેલાં બરાબર ધોઈને કોરા કરવા.

● મીઠું સહેજ જાડું પતરી છાપ લેવું અને તેને ઉપયોગમાં લેતાં પહેલાં બે દિવસ તડકે તપાવી રાખવું.

● દરેક અથાણાં બનાવતી વખતે પાણી ન રહે તેમ કરો. પાણી નહીં રહે તો અથાણું બગડવાનો સંભવ રહેશે નહિ.

લસણનું અથાણું

સામગ્રી : ફોલેલું લસણ-૫૦૦ ગ્રામ, તલનું તેલ-બે વાટકી, ધાણા-બે ચમચી, આખી મેથી-એક ચમચી, જીરું-એક ચમચો, હીંગ-એક ચપટી, લાલ મરચું પાઉડર-એક ચમચી, મીઠું-સ્વાદ પ્રમાણે, હળદર અડધી ચમચી.

બનાવવાની રીત : ધાણા, મેથી, જીરું અને હીંગને કોરી કડાઈ ગરમ કરીને તેમાં નાખીને શેકી લો. પછી મિક્સરમાં નાખી વાટી લો. એક બીજી કડાઈમાં અડધી વાટકી તેલ ગરમ કરો. એમાં લસણ નાખી દો. અધકચરું લસણ બફાઈ જાય ત્યારે લાલ મરચું, હળદર, મીઠું અને ધાણા નાખી દો. ૧૦ મિનિટ સુધી પકવો. પછી બાકી રહેલું તેલ ગરમ કરીને નાખી દો. નીચે ઉતારીને ઠંડું પડે ત્યારે કાચની પ્યાલીમાં ભરી લો.

કેરી, ચણા-મેથીનું અથાણું

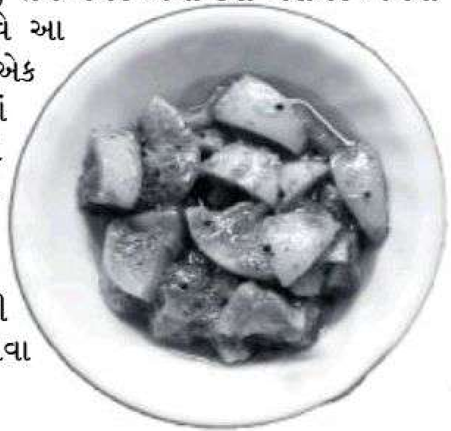
સામગ્રી : કાચી કેરી ૬ નંગ, ચણા ૧૦૦ ગ્રામ, મેથી ૧૦૦ ગ્રામ, લસણ ૧૦૦ ગ્રામ, મેથીનો સંભાર મસાલો ૨ મોટા ચમચા, મીઠું, હળદર, તેલ જરૂર મુજબ.

બનાવવાની રીત : સૌ પ્રથમ કેરીને ધોઈ તેને કોરી કરીને ચીરી નાખો. હળદર અને મીઠું મિક્સ કરી કેરીમાં ભરી દો. કેરીને હવે એક બરણીમાં ભરી દો. મેથી અને ચણાને આગલા દિવસે પાણીમાં પલાળી રાખો. બીજા દિવસે કાઢી લો. પાણી નિતારીને કોરા થવા દો. લસણની કળીઓ ખાટા પાણીમાં મૂકી રાખો. ચણા, મેથી, લસણ, ખાટું પાણી અને મેથીનો સંભાર એક મોટા પહોળા વાસણમાં ભરી લો. પછી એમાં થોડું તેલ નાખો. બરાબર હલાવી નાખો. મીઠું, હળદર, પ્રમાણસર નાખીને બધો મસાલો ભેગો કરો. એમાં કેરીના ટુકડા પણ નાખી દો. સરખું હલાવી એક કોરી સ્વચ્છ બરણીમાં ભરી લો. થોડુંક તેલ ઉપરથી નાખો. આ સ્વાદિષ્ટ અથાણું બીજા દિવસે જ ખાવા માટે ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે.

સંભારેલા લીંબુ

સામગ્રી : લીંબુ બે કિલો, ભરડેલી મેથી ૧૦૦ ગ્રામ, મરચાંનો પાવડર ૧૦૦ ગ્રામ, હળદર જરૂર પ્રમાણે, મીઠું ૪૦૦ ગ્રામ, રાઈના કુરિયા ૧૦૦ ગ્રામ, હિંગ નાની એક ચમચી, તેલ જરૂર મુજબ.

બનાવવાની રીત : સૌપ્રથમ લીંબુને પાણીમાં ધોઈને સાફ કરો. પછી આડા અને ઊભા કાપા કરી રાખી મૂકો. મીઠું, રાઈ, રાઈના કુરિયા, મરચાંની ભૂકી, હિંગ, હળદર, તેલ વગેરે ભેગા કરી બરાબર ભેળવો અને મસાલો તૈયાર કરો. હવે આ મસાલો લીંબુના કાપામાં ભરો. એક પછી એક બધા લીંબુના કાપામાં મસાલો દાબી-દાબીને ભરો. આ ભરેલા લીંબુ એક કોરી બરણીમાં નાખી દો. ઉપરથી વધેલો મસાલો પણ ભરી દો. આ બરણી ત્રણ દિવસ સુધી મૂકી રાખો. પછી ચોથા દિવસે ખાવા માટે ઉપયોગમાં લો.





કાગદી લીંબુનું અથાણું

સામગ્રી : કાગદી લીંબુ એક કિલો, તેલ ૧૦૦ ગ્રામ, મીઠું ૨૦૦ ગ્રામ, હળદર અડધો ચમચો, હિંગ થોડીક

બનાવવાની રીત : એક વાસણમાં પાણી ભરીને લીંબુ ડૂબાડો. પછી લીંબુ ધોઈને બહાર કાઢી કપડા વડે કોરા કરો. ચપ્પા વડે એક આડો અને એક ઊભો ચીરો પાડો. હીંગ, તેલ, મીઠું અને હળદર ભેગા કરીને મસાલો તૈયાર કરો. આ તૈયાર મસાલો લીંબુના કાપામાં ભરી દો. એક પછી એક લીંબુ ભરાઈ જાય ત્યારે સ્વચ્છ કોરી બરણીમાં બધા લીંબુ ભરી લો. ઉપરથી વધેલો મસાલો ભરી દો. લીંબુની ભરેલી આ બરણી ઠંડી જગ્યાએ મૂકી રાખો. બે ચાર દિવસ પછી લીંબુનું પાણી છૂટે ત્યારે ચમચા વડે લીંબુ ઉપર-નીચે કરો. જ્યારે લીંબુની છાલ નરમ પડી જાય ત્યારે સમજી લેવું કે અથાણું તૈયાર છે. ત્યાર બાદ ભોજન કરતી વખતે જરૂર મુજબ પીરસવું. આ અથાણું ખૂબ જ સ્વાદિષ્ટ અને પાચક હોય છે. ભૂખ ન લાગતી હોય તો ભૂખ લગાડે છે. કબજિયાત દૂર થાય છે. લોહી સાફ કરે છે.

લીલા વટાણા ફણસીનું અથાણું

સામગ્રી : ફણસી ૨૫૦ ગ્રામ, લીલા વટાણા એક કિલો, લીંબુ નંગ પાંચ, મરચું, મીઠું, રાઈ, હિંગ જરૂર મુજબ, રાઈની દાળ ૫૦ ગ્રામ, ખાંડ જરૂર મુજબ.

બનાવવાની રીત : લીલા વટાણા ફોલીને ધોઈ નાખો. ફણસીની બધી જ નસો કાઢી ઝીણી સમારો. સારી રીતે ધોઈ કપડા વડે કોરી કરો. પછી એક વાસણમાં નાખી સાથે લીંબુનો રસ, હળદર, મીઠું નાખી બરણીમાં ભરો. બરણીનું મોઢું કપડાં વડે બાંધી દો. ત્રણ દિવસ તડકે મૂકો. પછી એક ચમચો ખાંડ, રાઈની દાળ, મરચું નાખી દો. થોડું તેલ ગરમ કરો. એમાં રાઈ, હિંગ, લાલ મરચાં નાખી વઘાર કરો. પછી ફણસી વટાણામાં નાખી દો. અથાણું તૈયાર થઈ જશે. પછી બરણીમાં ભરી લો.

ટિપ્સ

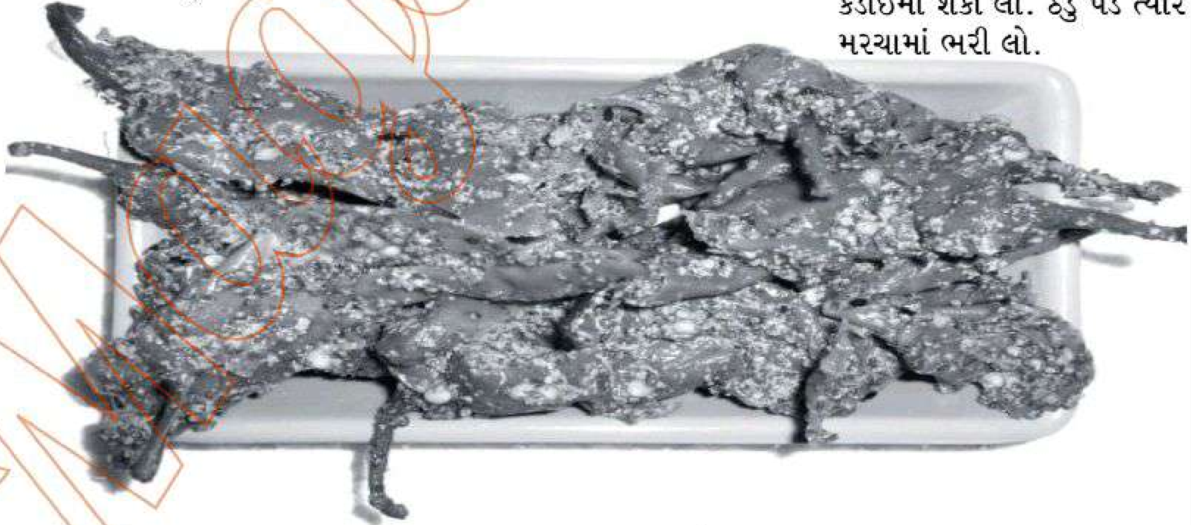
● એપ્રિલ-મેની શરૂઆતનો સમય અથાણાની સામગ્રી ખરીદવાનો તથા બનાવવાનો યોગ્ય સમય છે. આપણા પ્રાંતના વાતાવરણ પ્રમાણે અથાણામાં તલનું તેલ જ વાપરવું વધારે સારું.

● અથાણાં માટેની કેરી, તેલ તેમજ મસાલા ઉમદા ગુણવત્તા ધરાવતા ખરીદો. નહિતર ઓછા ભાવની સડી ગયેલી વસ્તુ ખરીદી થોડા પૈસા બચાવવા જતાં અથાણું બગડશે અને સરવાળે વધુ નુકસાન થશે.

ભરેલા લાલ મરચાંનું અથાણું

સામગ્રી : લાલ મરચાં-૨૫૦ ગ્રામ, ચારોળી-૨૫ ગ્રામ, રાઈ-૧૦૦ ગ્રામ, અધકચરા મેથીના દાણા-પાંચ ગ્રામ, કોકમ-૭૦ ગ્રામ, સરસિયું તેલ-૧૦૦ મિ.લી., મીઠું સ્વાદ પ્રમાણે.

બનાવવાની રીત : મરચાંને સંભાળપૂર્વક ધોઈને સૂકવી લો. પછી તેના ડીંટા તોડી વચ્ચે ચીરો કરો. તેમાં રહેલા બી કાઢી લો. પછી એક વાસણમાં બધા જ મસાલા મિક્સ કરો. એમાં મરચાંના બી પણ નાખી દો. આ તૈયાર થયેલું મિશ્રણ કોરી કડાઈમાં શેકી લો. ઠંડું પડે ત્યારે મરચામાં ભરી લો.





આખાં મરચાં

સામગ્રી : લીલાં મરચાં એક કિલો, આમચૂર ૧૦૦ ગ્રામ, મીઠું જરૂર મુજબ, રાઈના કુરિયા ૧૦૦ ગ્રામ, તેલ જરૂર મુજબ.

બનાવવાની રીત : સૌપ્રથમ મરચાંને પાણીમાં ધોઈને કોરા કરી નાખો. પછી રાઈના કુરિયા, આમચૂર પાવડર, વરિયાળીનો ભૂકો, મીઠું, થોડુંક તેલ નાખઈને મસાલો ભેગો કરો. હવે દરેક મરચામાં છરી વડે ઊભો ચીરો કરો. એમાં મસાલો ભરી દો. એક કોરી બરણીમાં ભરી લો. વધેલો ઉપરથી નાખી દો. એક વાસણમાં તેલ ગરમ કરો. એમાં રાઈ, હિંગ નાખી વઘાર કરો. તેલ ઠંડું પડે ત્યારે મરચાં સાથે નાખી દો. બરણીનું ઢાંકણું બંધ કરી દો (કપડાં વડે મોઢું બાંધી દો). એક દિવસ તડકામાં રાખી મૂકો. બીજા દિવસે ચમચા વડે હલાવી નાખો. પછી ભોજન વખતે જરૂર મુજબ પીરસો.

ટિપ્સ

- અથાણાં માટેની શાકભાજી કે ફળો તાજાં જ ખરીદવા. વધુ પાકા કે એકદમ કાચા અથવા બગડેલા ન ખરીદવા.
- અથાણું, છુંદો કે મુરબ્બો બનાવતી વખતે ગોળ અથવા ખાંડ યોગ્ય પ્રમાણમાં નાખો. નહિતર સ્વાદ બગડી જશે.
- બરણીમાં અથાણું જ્યાં સુધી રહે ત્યાં સુધી એમાં તેલ એવી રીતનું હોવું જોઈએ કે અથાણું, છુંદો કે મુરબ્બો તેલમાં ડૂબેલા રહેવા જોઈએ.

લીંબુનું રજવાડી અથાણું

સામગ્રી : લીંબુ-૫૦૦ ગ્રામ, સૂકા કોપરાનું છીણ ૫૦ ગ્રામ, મીઠું ૧૦૦ ગ્રામ, હળદર અડધી ચમચી, મરચું ૫૦ ગ્રામ, તલનું તેલ બે ચમચા, રાઈ અડધી ચમચી, મેથી એક ચપટી, હિંગ એક ચપટી.

બનાવવાની રીત : સૌથી પહેલાં લીંબુને પાણીમાં ધોઈ કોરા કરો. પછી દરેક લીંબુના ચાર સરખા ટુકડા કરો. હળદર અને મીઠુ બરાબર ભેળવો. પછી એમાં આ લીંબુના ટુકડા નાખી રગદોળી લો. આ મીઠા-હળદરમાં રગદોળેલા ટુકડા સાવચેતીપૂર્વક એક કોરી સ્વચ્છ બરણીમાં ભરી લો. ત્રણ દિવસ સુધી મુકી રાખી ચોથા દિવસે એમાં નારિયેળનું છીણ અને મરચું મિક્સ કરો. એક વાસણમાં તેલ ગરમ કરો. એમાં રાઈ, મેથી, હિંગ નાખી તતડાવો. પછી એમાં નારિયેળની છીણ સાથે નાખેલા લીંબુ નાખી બધું મિક્સ કરી નીચે ઉતારી લો. લીંબુ અને મસાલો ઠંડો પડે ત્યારે બરણીમાં ભરી લો. આ અથાણું અઠવાડિયા સુધી મૂકી રાખો. પછી એને ઉપયોગમાં લો. અઠવાડિયા સુધી મૂકી રાખો ત્યારે ચમચા વડે હલાવતા રહો. આ અથાણું પણ ખૂબ જ સ્વાદિષ્ટ બને છે.



કેરીના બાફલા

સામગ્રી : રસની પાકી કેરી નાની ૧ કિલો, મીઠું ૩૦૦ ગ્રામ, દિવેલ જરૂર મુજબ, સિંગતેલ ત્રણ ચમચા, પાણી જરૂર મુજબ, રાઈના કુરિયા ૧૫૦ ગ્રામ, રાઈ પ્રમાણસર.

બનાવવાની રીત : કલાઈ કરેલા વાસણમાં પાણી ભરો. એ પાણીમાં મીઠું નાખો. પછી કેરીઓ નાખી દો. ચૂલા ઉપર મૂકો. થોડીવાર પછી પાણી ઉકળે અને કેરી બફાઈ જાય એટલે બહાર કાઢી લો. જ્યારે કેરીની છાલ ઉપર કરચલીઓ પડી જાય ત્યારે બફાઈ ગઈ તેમ સમજી લેવું. હવે કેરી કોરી પડવા દો. પછી ડીંટા પર દીવેલવાળી આંગળી કરી લગાડો. હવે રાઈના કુરિયા, થોડુંક પાણી અને તેલ લઈને બરાબર ફીણો. આ ફીણેલી રાઈ એક પછી એક દરેક કેરીના હાથમાં લઈને લગાડો. આટલું કર્યા પછી એક બરણીમાં બધી કેરીઓ હળવે રહીને ભરી લો. બીજા દિવસથી આ અથાણું ખાવાલાયક બની જશે. પણ હા આ અથાણું વધારે દિવસ રાખવું નહીં, બગડી જશે. માટે આઠ-દસ દિવસમાં પૂરું કરી નાખવું અને ફરીથી બીજું અથાણું તૈયાર કરી લેવું.

આમલીનું અથાણું

સામગ્રી : આંબલી-૫૦૦ ગ્રામ, મીઠું-સ્વાદ પ્રમાણે, હળદર-બે ચમચી, કાપેલો ગોળ-એક વાટકી, તેલ-અડધી વાટકી, સરસવના દાણા-એક ચમચી, ઝીણું કાપેલું આદુ-એક ટુકડો.

બનાવવાની રીત : આમલીને પાણીમાં સાફ કરી પલાળી રાખો. પછી એને મસળીને પેસ્ટ બનાવી લો. પછી એક કડાઈમાં બે ચમચા તેલ ગરમ કરો. એમાં સરસવના દાણા, હળદર અને આદુ નાખીને ઘટ્ટ થાય ત્યાં સુધી ચમચા વડે હલાવતા રહો. વધેલું તેલ નાખીને નીચે ઊતારી લો. પછી એમાં ગોળ નાખીને હલાવો. ખટ્ટ-મીઠું આમલીનું અથાણું તૈયાર થઈ જશે.

લીંબુનું લસણિયું અથાણું (મિક્સ વેજિટેબલ સાથે)

સામગ્રી : મિક્સ વેજિટેબલ્સ (૨ નંગ દેશી ગાજર, ૮ થી ૧૦ નંગ ફુલાવરના ફૂલ, ૪ નંગ ટીંડોરા), ૬ થી ૮ નંગ પાતળી છાલના મોટા પાકા લીંબુ, મોટી કળીનું તાજું લસણનું ૧ ઝીંડવું, ૨ વાડકી રાઈ-મેથીના મિક્સ ઝીણા કુરિયા, ૨ નાની વાડકી લાલ કાશ્મીરી મરચું, ૨૫૦ ગ્રામ સરસિયું તેલ, ૧ નંગ કુણી કાચી કેરી, ૧ નાની સાઈઝની કાકડી, એક ચમચી હિંગ, ૧ વાડકી તુવેરના દાણા, ૨ વાડકી મીઠું, ૧ ચમચો હળદર

બનાવવાની રીત : લીંબુને ધોઈ કોરા કરવા. ઊભા ચાર ચીરા મૂકી તેમાં મીઠું, હળદર ભરવા. હવે લીંબુને કાચની બારણીમાં ભરી બરણી તડકામાં ચાર દિવસ રાખવી. લીંબુને દિવસમાં ત્રણથી ચાર વાર ઉછાળવા. લીંબુને ચાર દિવસમાં અથાયા બાદ ચારણીમાં નિતારી લેવા. તેના બી કાઢી નાખવા. કપડામાં પહોળા કરી લીંબુને કોરા કરવા. શાકભાજીની છાલ-બીજ વગેરે કાઢી તેના એક સરખા પીસ કરી આગલા દિવસે ખાટા પાણીમાં ડુબાડુબ પલાળવા. આખો દિવસ અને એક રાત ખાટા પાણીમાં અથાવા દેવા. દાણા માટે થોડા તુવેર, લીલા વટાણા તથા લીલા ચણા લેવા. તેને ઉકળતા પાણીમાં થોડીવાર નાખી કાઢી લેવા. હવે તેને પણ ખાટા પાણીમાં નાખી દેવા. બીજા દિવસે આ બધા આથાવાળા શાકને ચારણીમાં નીતારી લઈ કપડામાં છૂટા કરી પંખા નીચે સૂકવવા. લસણની કળીઓ ફોલી તેલમાં સાંતળી લેવી. એક મોટી કથરોટમાં વીણેલા કુરિયા લેવા. તેના પર હિંગ પાથરવી. સરસિયું અથવા તેલ ગરમ કરવું. બરાબર ગરમ થાય એટલે કથરોટમાં કુરિયા પર રેડી દેવું અને ઢાંકી દેવું. જેથી સુગંધ ઊડી ન જાય. ઠર્યા બાદ પ્રમાણસર લાલ મરચું અને મીઠું ભેળવી સંભાર તૈયાર કરવો. તેમાં આથાવાળા લીંબુ, લસણ તથા મિક્સ શાકભાજી બરાબર ભેળવીને સ્વચ્છ બારણીમાં અથાણું ભરી લેવું. તાજેતાજું વાપરવું.

ટિપ્સ

● અથાણામાં મરચું, હળદર, મીઠું વગેરે તમારા ઘરના સભ્યોના જોઈતા સ્વાદ પ્રમાણે નાખો. નહિતર વધુ પડતા મીઠાને કારણે અથાણું ખારું બની જશે અથવા વધુ મરચાંને કારણે વધુ તીખું બની જશે. પરિણામે ખવાશે નહિ. માટે ઘરના સભ્યોના જોઈતા સ્વાદ પ્રમાણે વસ્તુઓ નાખવી.

● ભેજવાળી જગ્યામાં અથાણાંની બરણી મૂકવી નહીં.

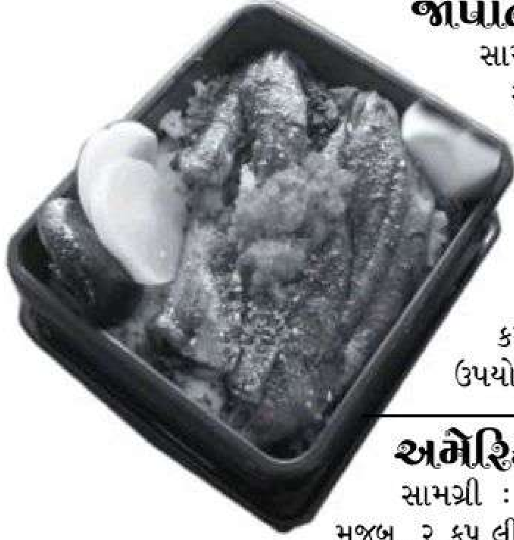
ચાઈનીઝ ગ્રીન બામ્બુ પિકલ

સામગ્રી : ૨૫ ગ્રામ ખાંડેલ રાઈ (લીંબુના રસમાં આ રાઈ પાવડર ફીણી લેવો), ૨૫૦ ગ્રામ લીલા કુમળા વાંસ, સરસીયું, હળદર, મીઠું

બનાવવાની રીત : વાંસને ધોઈ, છોલી નાના ટુકડા કરવા. લીંબુના રસમાં મીઠું નાખી તેમાં વાંસના ટુકડા અઠવાડિયા સુધી અથાવા દેવા. બરાબર અથાય એટલે ખાટા પાણીમાંથી કાઢી કોરા કરવા. ફીણેલી રાઈમાં હળદર, થોડું મીઠું અને સરસિયું નાખી કટકા બરાબર રગદોળી બરણીમાં ભરી લેવા.



જાપાનીઝ કેરૂટ એન્ડ લાઈમ પિકલ



સામગ્રી : ૨૫૦ ગ્રામ ગાજર, ૪૦૦ ગ્રામ લીંબુ, ૦.૨ ગ્રામ સોડિયમ બેન્ઝોઈટ, ૫ મિ.લી. એસિટીક એસિડ, જરૂર પ્રમાણે રાઈ પાવડર, હળદર, મરચું તથા મીઠું સ્વાદ મુજબ.

બનાવવાની રીત : ગાજરને ધોઈ છાલ કાઢીને ટુકડા કરો. તેને મીઠું લગાવી એક રાત રહેવા દો. બીજા દિવસે ૫ થી ૭ કલાક છાંયડે સૂકવો. ૪થી ૫ કલાક પછી તેમાં લીંબુનો રસ, હળદર, મરચું, રાઈ પાવડર અને મીઠું ઉમેરો. બરાબર મિક્સ કરો અને છેલ્લે પ્રિઝર્વેટીવ નાખીને બે દિવસ બાદ ખાવાના ઉપયોગમાં લો.

અમેરિકન ટેસ્ટી પિકલ



સામગ્રી : હળદર અને મીઠું સ્વાદ મુજબ, ૨ કપ લીંબુનો રસ, ૧૦૦ ગ્રામ રાઈ પાવડર, ૧/૪ કપ વિનેગાર, ૨૦૦ ગ્રામ લીલવા, મરચું

બનાવવાની રીત : લીલવાને સાફ કરી તેમાં મીઠું અને લીંબુનો રસ ભેળવી દઈ એક રાત રહેવા દો. બીજા દિવસે તેમાં મરચું, હળદર, રાઈ પાવડર અને વિનેગાર ઉમેરો. ત્રણ દિવસ પછી ખાવાના ઉપયોગમાં લો.

શિંગોડાનું અથાણું

સામગ્રી : શિંગોડા-૫૦૦ ગ્રામ, રાઈ પાવડર-અઢી ચમચી, મેથીના દાણા-એક ચમચો, અધકચરી વાટેલી વરિયાળી-એક ચમચો, સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું અને લાલ મરચું, અધકચરા વાટેલા ધાણા-એક ચમચો, ગરમ મસાલો પાવડર-એક ચમચો, કોકમનો પાવડર-બે ચમચા, સરસિયું તેલ-બે કપ.

બનાવવાની રીત : શિંગોડાને બરાબર ધોઈ સાફ કર્યા પછી થોડાક બાફી લો. પછી બહાર કાઢીને શિંગોડાની છાલ ઉતારી લો. એક કપડાં ઉપર શિંગોડા નાખીને તડકામાં સૂકવો.

એક વાસણમાં તેલ ગરમ કરો. પછી તેલ ઠંડું પડે ત્યારે અડધું તેલ કાઢી લો. વધેલા તેલમાં રાઈ પાવડર સિવાય બધી જ સામગ્રી નાખીને ભેળવો. પછી રાઈ પાવડર પણ નાખીને ભેળવો. આ મિશ્રણ સાથે શિંગોડા નાખીને ચમચા વડે હલાવો અને વધેલું તેલ નાખી દો. તેલ અથાણું ડૂબે તેટલા પ્રમાણમાં રાખો અને બરણીમાં ભરી લો. આ સ્વાદિષ્ટ શિંગોડાનું અથાણું ચારથી છ મહિના સુધી સારું અને તાજું રહે છે.

ટિપ્સ

● કેટલાંક અથાણામાં ખાટું પાણી નાખવાનું હોય છે. તેમાં લીંબુનું પાણી, કેરીનું ખાટું પાણી તમારી પસંદગી પ્રમાણે વાપરવું. કેટલાક લોકો અમુક અથાણામાં ખાટી છાશ કે સરકો પણ વાપરે છે.

● જ્યારે જ્યારે અથાણું બનાવો ત્યારે ત્યારે ચાર-પાંચ દિવસ હલાવતાં રહેવાથી અથાણું બગડતું નથી.

● જામમાં મોટી દાણાવાળી ખાંડ જ નાખવી.

કાચી કેરીનું કર્ણાટકી અથાણું

સામગ્રી : ૫૦ ગ્રામ લાલ મરચું, ૫૦૦ મિ.લી. સરકો, ૫૦ ગ્રામ વરિયાળી, ૧૦ ગ્રામ જાવંત્રી, ૧૦૦ ગ્રામ તેલ, ૫૦૦ ગ્રામ કેરી, ૫ ગ્રામ શાહજીરું, ૫૦ ગ્રામ મેથી, ૧૨૫ ગ્રામ ગોળ, જાયફળ



બનાવવાની રીત : કેરીના ટુકડા પાડી મીઠું લગાવી ચારથી પાંચ કલાક તડકે સૂકવી સાફ કરો. બાકીના બધા મસાલા પીસી લો. તેલ ગરમ કરો. તેમાં ગોળ ઉમેરો. ત્યારબાદ મસાલા નાખો. છેલ્લે મરચું નાખો અને તાપ પરથી નીચે ઉતારો. બરાબર ઠંડું થાય એટલે સરકો ઉમેરો. અથાણું તૈયાર.

ઓસ્ટ્રેલિયન ગ્રીન લીવ્સ પિકલ

સામગ્રી : અડધી ચમચી સોડિયમ બેન્ઝોઈટ, ૧૦૦ ગ્રામ લીંબુ, અડધો કપ રાઈ અને ધાણા પાવડર, મરચું ટેસ્ટ મુજબ, ૧/૪ કપ પાર્સલીના ટુકડા, થોડું તેલ, ૮થી ૧૦ પાલકનાં પાન, મીઠું, ૨થી ૩ બીટના પાન, હળદર

બનાવવાની રીત : તેલ ગરમ કરો. તેમાં રાઈ અને ધાણા પાવડર નાખીને એક રાત રહેવા દો. બીજા દિવસે તેમાં મીઠું અને મરચું ઉમેરો. પાલક અને બીટના પાનને બારીક સમારો તથા પાર્સલીના ટુકડા ભેળવીને થોડીવાર ખુલ્લા કરો. ૪ થી ૫ કલાક પછી તેમાં તૈયાર મસાલો, લીંબુનો રસ અને સોડિયમ બેન્ઝોઈટ નાખીને એરટાઈટ બરણીમાં ભરી ફ્રીજમાં મૂકો. જરૂર મુજબ બીજા દિવસ પછી ઉપયોગમાં લો.



ટિપ્સ

● ચાસણી બનાવતી વખતે ખૂબ ધ્યાન રાખો. ચાસણી પાકી થાય તે ખાસ જુઓ. ચાસણી બરોબર બનશે નહીં તો ફૂગ આવી જશે.

● અથાણું તૈયાર કરતી વખતે અથવા તૈયાર થઈ જાય પછી ઢાંકીને યોગ્ય જગ્યાએ મૂકવું. ગળ્યું અથાણું, છુંદો કે મુરબ્બો મંકોડા કે કીડીઓ ન થાય એવી જગ્યાએ સંભાળીને બરણીમાં ભરીને મૂકવા.

લીંબુનું ઝટપટ અથાણું



સામગ્રી : લીંબુ ૫૦૦ ગ્રામ, મરચાં નંગ-૫, મીઠું જરૂર મુજબ, ખાંડ ચાર ચમચા.

બનાવવાની રીત : લીંબુને ચારણીમાં મૂકી વરાળ વડે બાફી લો. પછી નીચે ઉતારી નાના ટુકડા કરો. લીંબુમાંથી પાણી નિતરી જાય એટલે એક એક તપેલામાં નાખો. સાથે જ બધા મસાલા અને ખાંડ પણ નાખી દો. એક બરણીમાં ભરી લો. દરરોજ હલાવતા રહો. જ્યારે ખાંડ ઓગળી જાય ત્યારે ભોજન સાથે ઝટપટ સ્વાદિષ્ટ અથાણું પીરસો.

ચાઈનીઝ ચૌં ચી પિકલ અથાણું

સામગ્રી : ૩૦૦ ગ્રામ સરકો વિનેગાર, ૧/૪ ટીસ્પૂન હળદર, ૫૦૦ ગ્રામ સિમલા મરચા, ૫૦૦ ગ્રામ ટીંડોળા, ૧૦૦ ગ્રામ રાઈ પાવડર, ૫૦૦ ગ્રામ કરમદા, ૧ કિલો નાની ડુંગળી, ૨૫૦ ગ્રામ ખાંડ, ૫૦૦ ગ્રામ ફ્લાવર, સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું.

બનાવવાની રીત : બધાં શાક સમારી મીઠું મિક્સ કરો. બીજા દિવસે કોરા કરો. થોડા સરકામાં રાઈ પાવડર, હળદર-ખાંડ મિક્સ કરો. તેને ફીણી લો. બાકીનો સરકો ગરમ કરો. ઉપરનું મિશ્રણ તેમાં નાખી ઘટ્ટ થતાં શાક નાખો. નીચે ઉતારી ઠંડું થયે બરણીમાં ભરો.





લાલ મોટા મરચાનું પંજાબી અથાણું

સામગ્રી : સૂકાં મરચાં, જીરું, સૂકા ધાણા, રાઈ, કાળામરી, મોટી એલચી (આ બધી વસ્તુ ૨૦ ગ્રામ લેવી), ૧ કિલો લાલ મોટાં મરચાં, ૧૦૦ ગ્રામ સરસવનું તેલ, ૨થી ૩ ચમચા વિનેગાર, ૧૦ ગ્રામ વરિયાળી, હળદર પ્રમાણસર, ૧૫ ગ્રામ ક્લોંજી, ૨થી ૩ ચમચા વિનેગાર, ૩ ગ્રામ લવિંગ, ૧૦ ગ્રામ વરિયાળી, ૨ ગ્રામ તજ, મીઠું

બનાવવાની રીત : લાલ મોટાં મરચા ધોઈ, કોરા કરી ડીંટા કાઢવા. બે હાથ વચ્ચે દબાવી અંદરથી ધીમે રહી ડીંટાના કાણાં આગળથી બી કાઢી નાખવા. તેથી લાલ મરચાનું ભૂંગળું જ રહેશે. ત્યારબાદ તૈયાર કરેલી પેસ્ટને મરચાના ભુંગળામાં જેમ બને તેમ વધારે ભરવું. ભુંગળું તૂટે નહીં તેનું ધ્યાન રાખવું. વધેલી પેસ્ટ, વિનેગાર અને તેલ બરાબર મિક્સ કરી મરચાં તેમાં રગદોળી બરણીમાં ભરી લેવા.

ટિપ્સ

● બહેનોએ માસિક ધર્મમાં હોય એવા સમયે અથાણું બનાવવું ન જોઈએ.

● અથાણું, છુંદો કે મુરબ્બો બરણીમાંથી ચમચા વડે હળવા હળવા હાથે હલાવીને કાઢવા. ક્યારેય ચમચો લેવાની આળસમાં બરણીમાં હાથ નાખી અથાણું કાઢવું નહિ, નહીં તો અથાણું બગડી જશે.

● છૂંદો, કટકી કેરીના અથાણાં બનાવતી વખતે આકરા તાપમાં મૂકવા.

કેરીની છીણ સાથે વઢવાણી મરચાં

સામગ્રી : ૩ ચમચા શેકેલા સીંગદાણાનો અધકચરો ખાંડેલો ભૂકો, એક નંગ મધ્યમ આકારની કાચી કેરીની છીણ, ૫૦૦ ગ્રામ વઢવાણી મરચાં, ૨ ચમચા સૂકા કોપરાનું છીણ, ૩ ચમચા રાઈના કુરિયા, ૩ ચમચા કેરીની છીણ, ૨ થી ૩ લીંબુનો રસ, ૫૦ ગ્રામ મીઠું, ૨ ચમચી હળદર, ૧/૪ ચમચી હિંગ, ૪ ચમચા તેલ

બનાવવાની રીત : મરચાં ધોઈને કોરા કરવા. ડીંટા પાસે ચીરો મૂકી ચપ્પુ ફેરવી બધા બી કાઢવા. થોડું તેલ ગરમ મૂકી સીંગદાણાનો ભૂકો તથા કોપરું શેકવું. ઠંડું પડ્યા બાદ કેરીની છીણ ઉમેરી હલાવવું.

બાકીનું તેલ ધીમી આંચે ગરમ કરી ઠંડું પડવા દેવું. રાઈના કુરિયા થોડા ખાંડી લેવા. તેમાં હિંગ, હળદર, મીઠું ભેળવવું. લીંબુનો રસ નાખી ફીણી લેવું. તેલ ઉમેરી હલાવી લેવું. ફીણેલા રાઈના કુરિયામાં સીંગદાણા, કોપરું, કેરીની છીણવાળું મિશ્રણ ભેળવી હલાવવું. તૈયાર કરેલ મસાલો મરચામાં ભરવો. ભરતાં બાકી રહેલો મસાલો બરણીમાં થોડો નીચે પાથરવો. ઉપર મરચાં ભરવા. સૌથી ઉપર થોડો બચેલો મસાલો નાખવો. ઢાંકણ ઢાંકી બરણી બંધ કરવી. બીજા દિવસે મરચા ઉપયોગમાં લેવા. આઅથાણું વધુ દિવસ ન રહે તેવું હોવાથી થોડા દિવસ બાદ ફ્રીજમાં મૂકવું. ખટાશ આપની રુચિ મુજબ વધતી-ઓછી કરવી.

લાલ મરચાનું મેથી-રાઈવાળું અથાણું

સામગ્રી : ૨૫૦ ગ્રામ લાલ મરચાં, ૧૫૦ ગ્રામ તેલ, અઢી ચમચા રાઈના કુરિયા, ૩ ચમચા મીઠું, અઢી ચમચા મેથીના કુરિયા, ૧ નંગ લીંબુ, ૮ થી ૧૦ નંગ મરી, ચપટી હિંગ, ૧ ચમચી હળદર



બનાવવાની રીત : મરચાં ધોઈને સૂકા કરી ડીંટા કાઢી કાપા કરવા. રાઈ-મેથીના કુરિયા વધારવા. ઠંડા પડે પછી તેમાં બધો મસાલો અને લીંબુનો રસ મિક્સ કરવો. મરચામાં આ બધો મસાલો ભરવો અને બરણીમાં ગોઠવવા. બે-દિવસ મરચાંને ઉછાળીને હલાવવા. ત્રીજા દિવસે તેમાં તેલન નાખવું. સાત-આઠ દિવસ પછી ખાવાના ઉપયોગમાં લેવું.



મેથિયા ગુંદા

સામગ્રી : ૫૦ ગ્રામ ઝીણું સુધારેલું લસણ, ૫૦૦ ગ્રામ કેરી, ૧૦૦ ગ્રામ લાલ મરચું, ૧૦૦ ગ્રામ મીઠું, ૫૦ ગ્રામ રાઈના કુરિયા, ૧ ચમચો હળદર, ૧ ચમચો મેથીના કુરિયા, તેલ ૪૦૦ ગ્રામ, ૧૫૦ ગ્રામ આખી મેથી, ૧ ચમચી હિંગ, ૫૦૦ ગ્રામ ગુંદા

બનાવવાની રીત : ગુંદા ભીના કપડાથી સાફ કરીને લૂછી ડીંટા અને ઠળિયા કાઢવા. કેરીના ધોઈને ટુકડા કરવા. મેથી રાત્રે પલાળવી. સવારે નિતારીને વીણી લેવી અને કોરી કરવી. કોરી થઈ ગયા બાદ મીઠું, મરચું નાખવા. હિંગ નાખવી. રાઈ અને મેથીના કુરિયા અને લસણ નાખવા. બધું બરાબર મિક્સ કરવું અને આ તૈયાર કરેલો મસાલો ગુંદામાં ભરવો. બરણીમાં કેરીના અડધા ટુકડા મસાલાવાળા કરીને નાખવા. ઉપર થોડો મસાલો નાખવો. તેના ઉપર ભરેલા ગુંદા નાખવા. તેના પર થોડો મસાલો નાખવો. ફરીથી કેરીના ટુકડા મસાલાવાળા કરીને નાખવા ઉપર અડધો વધેલો મસાલો દબાવીને નાખવો. બીજા દિવસે તેલ ગરમ કરીને ઠંડું થાય પછી નાખવું અને બરણી ફીટ બંધ કરવી.

કેરીનું ભરેલું અથાણું

સામગ્રી : કેરી-બે કિલો, રાઈ પાવડર-૮ ચમચી, મેથી દાણા-ત્રણ ચમચી, મરચું પાવડર-૮ ચમચી, વાટેલી ચારોળી-બે ચમચી, ગરમ મસાલો પાવડર-૮ ચમચી, હીંગ-એક ટુકડો, હળદર પાવડર-બે ચમચી, મસાલા માટે મીઠું-૮ ચમચી, અજમો અડધી ચમચી, તેલ-અડધો લિટર, કેરી માટે મીઠું-૧૨ ચમચી.

બનાવવાની રીત : સહુથી પહેલા કેરીને ધોઈને કોરી કરી લો. પછી દરેક કેરીની વચ્ચે ઊભો ચીરો પાડો. અંદર રહેલી ગોટલી કાઢી લો. પછી ૧૨ ચમચી મીઠાને કેરી ઉપર ભભરાવીને એક તરફ મૂકી રાખો. એક કડાઈમાં તેલ ગરમ કરો. એમાં હીંગ નાખીને સાંતળો. પછી એને વાટીને એ જ તેલમાં નાખી દો. પછી બધાં જ મસાલા નાખી દો. બધું એકરસ કરીને ઠંડું થવા દો. હવે આ મસાલો ઠંડો પડે ત્યારે કેરીની વચ્ચે ભરી દો. એક પછી એક કેરી ભરીને બરણીમાં મૂકતા જાવ. છેલ્લે વધેલો મસાલો ઉપરથી નાખી દો. આ અથાણાને બેથી ત્રણ દિવસ તડકામાં મૂકો. પછી ૧૨ દિવસ ઘરમાં ઠંડી જગ્યાએ મૂકો. જરૂર પડે ત્યારે કેરી ભરેલું અથાણું જરૂર પ્રમાણે પીરસો.



ટિપ્સ

- ભીંડાને વધારે તાપે સાંતળવા હોય તો તેમાં બે ચમચી છાશ નાખી દેવાથી ભીંડા કરકરા બનશે.
- બટાકા તળવા હોય ત્યારે એની ઉપર થોડોક લોટ ભભરાવી દેવાથી બટાકા વધારે કરકરા બનશે.
- શાકનો રસો લાલ રાખવો હોય તો વઘાર કરતી વખતે તેલ અથવા ઘીમાં સૌથી પહેલા લાલ મરચું નાખીને ફ્રાઈ કરો પછી અન્ય સામગ્રીઓ નાખો.

ચાઈનીઝ મશરૂમી પિકલ

સામગ્રી : ૧ કપ મશરૂમના ટુકડા, ૧ કપ લીંબુનો રસ, ૧/૪ કપ મસ્ટર્ડ પાવડર, મીઠું, અડધો કપ વિનેગાર, મરચું

બનાવવાની રીત : મીઠું અને મસ્ટર્ડ પાવડરને અલગ-અલગ કોરા શેકી લો. એકદમ ઠંડા પાડો. મશરૂમના ટુકડામાં વિનેગાર અને લીંબુનો રસ તથા મરચું ઉમેરો. બરાબર મિક્સ કરો. પછી તેમાં મીઠું અને મસ્ટર્ડ પાવડર ઉમેરી હલાવીને બરણીમાં ભરો. બીજા દિવસે મશરૂમ થોડા ગરમ પડશે.



પંજાબી અથાણું

સામગ્રી : કાચી કેરી-૨ કિલો, સરસવનું તેલ ૨૫ ગ્રામ, ક્લોજી જીરુ ૨૫ ગ્રામ, લાલ મરચું પ્રમાણસર, વરિયાળી ૧૦૦ ગ્રામ, ધાણાની દાળ-૨૫ ગ્રામ, મેથી-૧૦૦ ગ્રામ, હળદર પ્રમાણસર, મીઠું સ્વાદાનુસાર.

બનાવવાની રીત : સૌપ્રથમ કેરીને સ્વચ્છ પાણીમાં ધોઈ નાખો. કપડા વડે કોરી કરો. પછી દરેક કેરીના ચાર ટુકડા કરો. ગોટલી કાઢી નાખો. ભીના કપડાં વડે કેરી લૂછી નાખી હળદર અને મીઠું મિક્સ કરીને દરેક કેરી પર લગાડો. લગભગ ચાર-પાંચ કલાક રહેવા દો. જેથી કેરીનું પાણી છૂટશે. આ પાણી જુદું કાઢી લો. પછી કેરીના કટકા એક કપડાં પર મૂકી લગભગ એક કલાક સુધી સૂકાવા દો. મેથીને ચૂલા પર થોડીક શેકીને બાકીનો મસાલો એની સાથે ભેળવી દો. કાચની એક મોટી બરણી લો. એમાં મસાલો નાખો. એક થર પાથરો. ઉપર કેરીના થર પાથરો. આમ એક પછી એક થર પાથરો. પછી એક દિવસ માટે આ ભરેલી બરણી તડકામાં મૂકી રાખો. બીજે દિવસે તેલ નાખો. પણ અથાણું બરાબર ડૂબે તેટલા પ્રમાણમાં નાખો. હવે આ બરણી બંધ કરી ૧૫ દિવસ સુધી મૂકી રાખો. ત્યારબાદ કેરી ગળી જાય ત્યારે કાઢીને પીરસો.



બીટ રૂટનું અથાણું

સામગ્રી : ૧ કિલો બીટ, મીઠું, જીરું, આદું, ધાણા, એલચી, તજ, લવિંગ, લાલ મરચાં, લસણ, મરી (આ બધું સ્વાદ મુજબ)

બનાવવાની રીત : બીટના નાના ટુકડા કરો. તેને મીઠું લગાડીને બાજુ પર રાખો. સરકામાં મીઠું, રાઈના કુરિયા અને તેલ સિવાયની બધી જ સામગ્રી ભેળવો અને ઉકાળો. બીટને વરાળમાં બાફો અને ઠંડું પડ્યે તેમાં સરકો ગાળીને ભેળવો અને બરણીમાં ભરો. ઉપર રાઈના કુરિયા નાખો અને હલાવીને બરણીમાં ભરો.

તેલ વગરનું પંજાબી અથાણું

સામગ્રી : પથી ૬ ટી-સ્પૂન વિનેગાર (મસાલો મિક્સ કરવા), ૧૦૦ ગ્રામ રાઈના કુરિયાનો પાવડર, ૧૨૫ ગ્રામ મીઠું શેકીને ઠંડું કરેલું, ૧૨૫ ગ્રામ લાલ મરચાં પાવડર, અડધી ચમચી સોડિયમ બેન્ઝોઈટ, ૨ કપ વિનેગાર ઉપર રેડવા, ૫૦ ગ્રામ લીંબુનો રસ, ૨૫ ગ્રામ મેથી પાવડર, ૧૦૦ ગ્રામ ગાજર, ૧ કિલો કેરી, ૧૦૦ ગ્રામ કેરડા, ૨૫૦ ગ્રામ લીંબુ, ૧ ટી-સ્પૂન હળદર

બનાવવાની રીત : અથાણું બનાવવાના પાંચેક દિવસ પહેલાં ૨૦૦ ગ્રામ લીંબુમાં ૫૦ ગ્રામ મીઠું અને ૨૫ ગ્રામ હળદર ભરી આથી દેવા. બાકીના ૫૦ ગ્રામ લીંબુનો રસ તેમાં નાખી એક રાત રહેવા દેવું. જેથી પાણી છૂટે. ત્યારબાદ લીંબુવાળી બરણીને તડકામાં મૂકવી જેથી લીંબુ અથાઈ જાય. રોજ ઉપર-નીચે કરવા. કેરડાને પણ મીઠું નાખી આથી દેવા. અથાણું બનાવવું હોય તે દિવસે મીઠાને શેકીને ઠંડું કરવું. કેરીને ધોઈને લૂછીને કટકા કરી નાખવી. તે જ રીતે લીંબુના પણ કટકા કરવા. મરચાના એકના બે કટકા કરવા. ઉપર્યુક્ત મસાલો એક થાળીમાં મિક્સ કરવો (મીઠા સાથે). કેરી, લીંબુ, કેરડા અને મરચાં તેમાં રગદોળવા. એક દિવસ તપેલીમાં રાખવું. લચકા જેવું મિશ્રણ થાય અને મસાલો બરાબર ભળી જાય, બીજા દિવસે બરણીમાં ભરી તેના પર બે કપા અથવા તો જરૂર પ્રમાણે વિનેગાર રેડવો. (જેવી રીતે ખાટા અથાણામાં તેલ રેડીએ છીએ તેવી રીતે) હોટલોમાં અપાતું પંજાબી અથાણું છે.



ટિપ્સ

- લોટમાં એક ચપટી વાટેલી ખાંડ નાખીને બાંધવાથી પૂરીઓ એકદમ ફૂલેલી બનશે.
- દહીંવડા બનાવતી વખતે દાળમાં નારિયેળના ઝીણા ટુકડા અને બાફેલા બટાકાને મસળીને ભેળવી દેવાથી દહીંવડા સ્વાદિષ્ટ બનશે.
- ઈડલીનું તૈયાર થયેલું મિશ્રણ વધારે સમય રાખવું હોય તો એ મિશ્રણ ઉપર પાનનું એક પાંદડું મૂકી દો.

સુરણનું અથાણું



સામગ્રી : થોડા અથાણાનો મસાલો, રાઈના કુરિયા, ૨૦ ગ્રામ ડુંગળીના બી, હળદર, ધાણાજીરું રુચિ મુજબ, ૧ કિલો સુરણ, ૫૦ મિ.લી. સરકો, મરચું, ૩૦૦ મિલી. તેલ, આદું, મીઠું સ્વાદાનુસાર.

બનાવવાની રીત : સુરણને સાફ કરી તેના નાના ટુકડા કરો અને હલકા બદામી રંગના તળી લો. આદુંને સાફ કરીને ડુંગળી નાખી (ક્લોજિંદ સાથે) વાટી લો. તેને તેલમાં સાંતળો. બધા મસાલા અને મીઠું નાખો અને સુરણના તળેલા ટુકડા ઉમેરો. ત્યારબાદ તેમાં બાકીનું તેલ અને સરકો નાખો. પાંચ-છ દિવસ તડકામાં રાખો. ત્યારબાદ અથાણું તૈયાર.

ટિપ્સ

- લસણ, આદું અને લીલાં મરચાંની પેસ્ટ વધારે દિવસો સુધી સાચવવી હોય તો એને વાટતી વખતે એમાં થોડુંક મીઠું અને થોડુંક ગરમ તેલ નાખીને ફ્રીજમાં મૂકો.
- મેથીના પરોઠા માટે લોટ બાંધતી વખતે લોટમાં એક કપ દહીં અને અડધો કપ ઘી મેળવી ગરમ પાણીનો છંટકાવ કરીને લોટ બાંધવાથી પરોઠા લિજ્જતદાર અને મુલાયમ બનશે.

અળવીની ગાંઠનું રસાવાળું અથાણું

સામગ્રી : ૫૦૦ ગ્રામ અળવી, ૫૦ ગ્રામ રાઈના કુરિયા, ૧૦ મિ.લી. સરકો, ક્લોંજી રુચિ મુજબ, ૨૦૦ ગ્રામ લીંબુ, ૨૦ મિલી તેલ, લસણનો ગાંઠિયો, આખા ધાણા, સ્વાદ મુજબ હળદર-મરચું-મીઠું, તજ-લવિંગ

બનાવવાની રીત : અળવીની ગાંઠને બાફી તેની છાલ કાઢી લો અને ટુકડા પાડો. મીઠું અને લીંબુનો રસ ભેળવો. તેલ ગરમ કરો અને ઠંડું પાડો. રાઈના કુરિયા, મીઠું કોરું જ શેકી લેવું અને ઠંડું પડવા દેવું. લસણને થોડા તેલમાં તળી લેવું. રાઈના કુરિયા અને મીઠાને મિક્સ કરો. તેલને ફરીથી ગરમ કરી ઉકાળો અને રાઈના કુરિયા, મીઠું તેમજ તજ-લવિંગમાં તે તેલ રેડીને ઉપર ઢાંકી દો. સરસ સુગંધ બેસી જશે. બીજા દિવસે તેમાં આખા ધાણા, ક્લોંજી અને હળદર, મરચું ભેળવો અને અરલીની ગાંઠમાં તે મસાલો મિક્સ કરી લસણમાં ઉમેરો અને વધારાનું તેલ રેડી દઈ બોટલમાં ભરો.

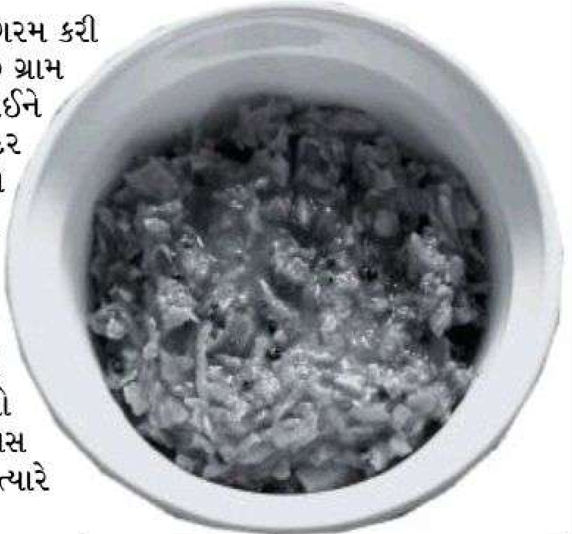
લીંબુ અને લીલી હળદરનું ગળ્યું અથાણું

સામગ્રી : ૨૫૦ ગ્રામ લીલી હળદર (પીળી, સફેદ બંને લેવી), ૧૦૦ ગ્રામ ગોળ કેરીનો સંભારો, ૫૦૦ ગ્રામ લીંબુ, ૫૦૦ ગ્રામ ગોળ, ૨૫૦ ગ્રામ ખાંડ, ૪ લીંબુનો રસ, ૧ ચમચી હળદર, ૧ ચમચો મીઠું.

ગોળ કેરીના સંભારાની સામગ્રી : ૧૦ ગ્રામ કાચી વરિયાળીનો અધકચરો પાવડર, ૭૦ ગ્રામ ધાણાના કુરિયા, ૧૦ ગ્રામ રાઈના કુરિયા, ૧૦ ગ્રામ મેથીના કુરિયા (ઉપરની બધી વસ્તુ મિક્સ કરવી.

લીંબુ આથવા માટેની સામગ્રી : ૧ કિલો પાતળી છાલવાળા કાગદી લીંબુ, ૨ ચમચી હળદર પાવડર, દોઢ કપ શેકેલું મીઠું

બનાવવાની રીત : સંભારાની રીત : ૩ ચમચા તેલ ગરમ કરી સાધારણ ઠંડું પાડી આ મસાલામાં મિક્સ કરવું. તેમાં ૭૦ ગ્રામ મરચું મિક્સ કરી મસાલો બનાવી લેવો. રીત : લીંબુને ધોઈને કોરા કરવા. એક લીંબુના આઠ ટુકડા કરવા. લીલી હળદર છોલી, ધોઈને લાંબી સુધારવી. લીંબુના ટુકડામાં અને હળદરમાં મીઠું અને હળદર મિક્સ કરી કાચની બરણીમાં ભરી દેવા. દરરોજ હલાવવું અને મહિના સુધી આથવા. આથતી વખતે ચાર લીંબુનો રસ મિક્સ કરવો. જ્યારે ટુકડા બરાબર અથાય અને નરમ થાય ત્યારે ચારણીમાં નીતારી લેવું. બે-ત્રણ કલાક નીતારવા. પછી તેમાં સુધારેલો ગોળ, ખાંડ, ગોળ કેરીનો સંભારો મિક્સ કરવો અને બરાબર હલાવતા રહેવું. તપેલીમાં બે-ત્રણ દિવસ રાખવું અને જ્યારે ગોળ-ખાંડ બરાબર ઓગળી જાય ત્યારે બરણીમાં ભરી દેવું.





કાચી કેરીનું રાજસ્થાની અથાણું

સામગ્રી : ૪ કિલો કાચી કેરી, ૧ લિટર તેલ, ૨૦૦ ગ્રામ રાઈ પાવડર, મરચું, હળદર, ૩ કિલો ગોળ, સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું

બનાવવાની રીત : કાચી કેરીને ટુકડા કરી બે રાત હળદર, મીઠું લગાવી રાખીને ત્રીજા દિવસે તડકે સૂકવો. ત્રણ-ચાર કલાક પછી તેને છાંયડે કોરી પાડો. તેલ ગરમ કરો. તેમાં ગોળની ચાસણી બનાવો. તેમાં રાઈ પાવડર અને કેરીના ટુકડા તથા મીઠું ઉમેરો. ઘટ્ટ થતું જણાય ત્યારે મરચું ઉમેરીને તાપ પરથી નીચે ઉતારો. ઠંડું થાય એટલે ખાવાના ઉપયોગમાં લેવું.

ટિપ્સ

- પૂરીના લોટમાં થોડોક ચોખાનો લોટ ભેળવી દેવાથી પૂરીઓ સરસ કરકરી બનશે.
- અથાણામાં રાઈ, મેથી, ધાણાના કુરિયા ભેળવતી વખતે તથા વરિયાળી જેવા મસાલા તૈયાર કરતી વખતે તેમાં મરચું પણ કાચું જ ભેળવવું. જો મરચાને તેલમાં વઘારીને ભેળવવામાં આવે તો મરચું કાળું પડવાથી અથાણું પણ કાળું પડી જાય છે.

કેરીનું બંગાળી અથાણું

સામગ્રી : રાજાપુરી કેરી દોઢ કિલો. ખાંડ દોઢ કિલો, મીઠું ૨૨૫ ગ્રામ, આદું ૧૦૦ ગ્રામ, કાળી દ્રાક્ષ ૨૫૦ ગ્રામ, રાઈના કુરિયા ૧૦૦ ગ્રામ, સરકો એક લિટર.

બનાવવાની રીત : પહેલા ખોરાકને સ્વચ્છ પાણીમાં ધોઈ નાખો. પછી એના કટકા કરો. દ્રાક્ષને ધોઈને એના બી કાઢી નાખો. દરેક મરચાના બે કટકા કરો. એમાંથી બી કાઢી નાખો. આદુના ગોળ પૈતા બનાવો. આ બધી વસ્તુઓ હવે તડકામાં સૂકવીને કોરી કરો. પછી ૨૫૦ થી ૩૦૦ મિલી. જેટલો સરકો એક વાસણમાં મૂકો. એમાં સૂકાઈ ગયેલી વસ્તુઓ નાખી પલળવા દો. કેરીને પાણીમાં નાખી ધોઈ નાખો. પછી છોલી નાખો. દરેક કેરીના એક-એક ઈંચ જેવડા કટકા કરો. આ બધા કટકા ૨૫૦ મિલી. સરકો, મીઠું નાખી વાસણને ચૂલે મૂકી બે-ત્રણ ઉભરા લાવો. પછી નીચે ઉતારી લો. આટલું કર્યા પછી એમાંથી કેરીના કટકા બહાર કાઢી લો. પછી સરકાને ફરીથી ચૂલે મૂકી બે-ત્રણ ઉભરા લાવો અને એમાં કેરીના કટકા ફરીથી નાખી દો. અડતાલીસ કલાક પછી એ સરકામાં ખાંડ નાખી એક તારી ચાસણી તૈયાર કરો. પલળવા માટે મૂકેલી સામગ્રી આ ચાસણીમાં નાખી ચૂલે મૂકો. બે-ત્રણ ઊભરા લાવી ઠંડું પાડો. પછી બરણીમાં ભરી લો.

રાઈવાળા મરચા

સામગ્રી : લાંબા મરચા અઢી કિલો, રાઈના કુરિયા ૪૦૦ ગ્રામ, તેલ જરૂર મુજબ, હળદર પ્રમાણસર, લીંબુનો રસ જરૂર પ્રમાણે (લગભગ બે કિલો), મેથી ૫૦ ગ્રામ, મીઠું જરૂર મુજબ.

બનાવવાની રીત : મરચાંને ધોઈ કોરા કરો. પછી એના કટકા કરો. મેથી એક કડાઈમાં રતાશ પડતી થાય ત્યાં સુધી શેકો. પછી કરકરો ભૂકો બનાવો. એક કિલો જેટલા લીંબુના રસમાં મીઠું, હળદર, રાઈનો પાવડર, મેથીનો ભૂકો અને બે ચમચા તેલ નાખી બધું હલાવો. પછી બરણીમાં ભરી લો. ઉપરથી એક કિલો લીંબુનો રસ નાખી મૂકી રાખો. બીજા દિવસે આ સ્વાદિષ્ટ અથાણું ખાઈ શકાય છે.

ખાટું અથાણું

સામગ્રી : કાચી કેરી અઢી કિલો, મીઠું ૪૦૦ ગ્રામ, વરિયાળી ૨૦૦ ગ્રામ, સૂંઠ ૫૦ ગ્રામ, મેથી ૧૦૦ ગ્રામ, હળદર ૭૫ ગ્રામ, સરસિયું ૮૦૦ ગ્રામ, રાઈની દાળ ૨૦૦ ગ્રામ, મરચું ૨૦૦ ગ્રામ, હિંગ ૧૫ ગ્રામ.

બનાવવાની રીત : કેરીને ધોઈને સાફ કર્યા પછી નાના કટકા કરો. આ કટકા એક તપેલામાં નાખો. પછી ઉપરનો મસાલો નાખી દો. બધું બરાબર ભેળવો. એકરસ થઈ જાય એટલે એમાં સરસિયાનું તેલ નાખી હલાવી નાખો. ઢાંકી દો. આ અથાણું દસ દિવસ સુધી મૂકી રાખો. પછી બરણીમાં ભરી લો.





કટકી કેરીનું અથાણું

સામગ્રી : રાજાપુરી કેરી પાંચ કિલો, લાલ મરચું ૪૦૦ ગ્રામ, ખાંડ ૫ કિલો, મીઠું પ્રમાણસર, હળદર જરૂર મુજબ.

બનાવવાની રીત : કેરીને પહેલા છાલ ઉતારીને પાણીમાં ધોઈ નાખો. પછી બહાર કાઢી લઈ કટકીઓ કાપો. એક વાસણમાં કેરીની બધી કટકીઓ નાખી એની પર હળદર, મીઠું નાખી બરાબર મિક્સ કરો. પાંચથી છ કલાક સુધી રાખી મૂકો. છ કલાક પછી કટકી કેરીને હાથ વડે દબાવી પાણી કાઢી નાખો. હવે એક કલાઈ કરેલા તપેલામાં બધી કેરીની કટકીઓ નાખી દો. પછી એમાં ખાંડ ભેળવો. એક રાત સુધી રાખી મૂકો. બીજે દિવસે તપેલાને ઝીણું કપડું બાંધી તડકે મૂકો. ચાસણી પાકી થાય ત્યાં સુધી તડકે મૂકી રાખો. વચ્ચે વચ્ચે દિવસ દરમ્યાન હલાવતા રહો. જ્યારે ચાસણી પાકી થઈ જાય ત્યારે કપડું ખોલીને એમાં થોડુંક મીઠું અને મરચું નાખો. બરાબર હલાવી ભેળવો. પછી જ્યારે અથાણું બરાબર ઠંડું પડે ત્યાં સુધી ઘરમાં ઠંડી જગ્યાએ રાખી મૂકો. બીજે દિવસે ખાવાલાયક તૈયાર થઈ જશે. એટલે બરણીમાં ભરી લો. જરૂર મુજબ ભોજન પીરસતી વખતે પીરસો.

ટિપ્સ

- પરોઠાનું પૂરણ તૈયાર કરતી વખતે તેમાં થોડોક લોટ ભેળવી દેવાથી પૂરણ પરોઠાની બહાર નહીં નીકળી આવે.
- ગ્રેવી તૈયાર કરતી વખતે તેમાં તેલના બદલે શુદ્ધ અથવા વેજીટેબલ ઘી નાખવાથી ગ્રેવીનું ફ્લેવર સરસ આવશે.
- લસ્સી બનાવતી વખતે તેમાં પાણીની જગ્યાએ દૂધ અથવા થોડોક મધ નાખી દેવાથી લસ્સી સ્વાદિષ્ટ બને છે.

શલગમનું અથાણું

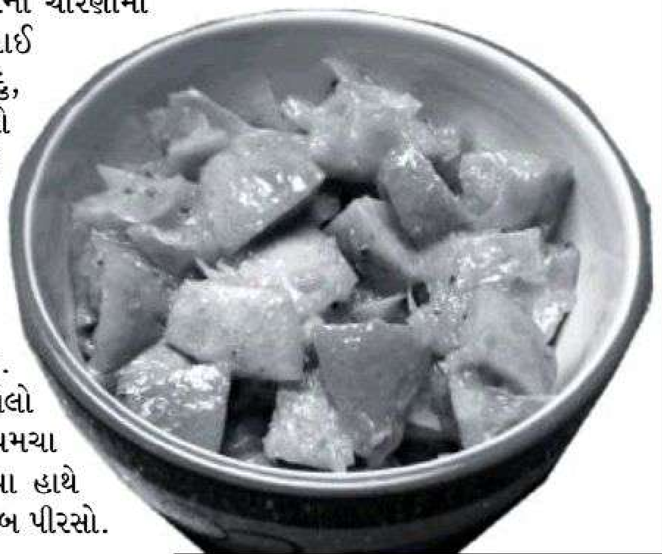
સામગ્રી : ૧૦૦ મિ.લી. સરકો, ૧ કિલો શલગમ, ૧૦૦ ગ્રામ લસણ, ૨૦ ગ્રામ મરચાં, ૧૫૦ મિલી. તેલ, ૨૦ ગ્રામ રાઈ, ૬ થી ૮ નંગ લીંબુ, ૨૫ ગ્રામ આદું, ધાણાજીરું-મરી સ્વાદ પ્રમાણે, મીઠું સ્વાદ પ્રમાણે.

બનાવવાની રીત : સૌપ્રથમ એકસરખા આકારના નરમ શલગમ પસંદ કરો. પછી ૧/૪ ઈંચની સ્લાઈસમાં સુધારો. આદુ-લસણને સમારીને બારીક પીસી લઈ તેલમાં સાંતળો. ઠંડું પડ્યે શલગમમાં ભેળવો. ત્યારબાદ તેમાં મરચું, રાઈ, ધણાજીરું, મરી અને મીઠું અને સરકો મિક્સ કરો અને લીંબુનો રસ નીચોવી બેથી ત્રણ દિવસ સુધી હલાવતા રહો. પછી બરણીમાં ભરો.

બાફેલા લીંબુનું અથાણું

સામગ્રી : લીંબુ ૫૦૦ ગ્રામ, લીલી હળદર ૧૦૦ ગ્રામ, લાંબા મરચા ૧૦૦ ગ્રામ, લાલ મરચું જરૂર મુજબ, આદુ ૧૦૦ ગ્રામ, ખાંડ ૫૦ ગ્રામ, આંબા હળદર ૧૦૦ ગ્રામ, હીંગ નાની એક ચમચી.

બનાવવાની રીત : પાકા પીળાં લીંબુને કૂકરની ચારણીમાં મૂકી વરાળ વડે બાફ લો. લીંબુ બફાઈને કરમાઈ જાય ત્યારે થાળીમાં કાઢી ઠંડા થવા દો. આદુ, હળદર, આંબા હળદર વગેરેની નાની ચીરીઓ કરી નાખો. પછી એમાં મીઠું નાખીને ભેળવી દઈ થોડીવાર સુધી રાખી મૂકો. પછી પાણી નિતારી લો. લીંબુ ઠંડા પડે ત્યારે એના કટકા કરો. એની સાથે જ આદું, આંબા હળદર વગેરેની ચીરીઓ નીતારી લઈ ભેળવી દો. પછી એમાં ખાંડ, મીઠું, મરચું, હિંગ વગેરે ભેગા કરી લીંબુ એમાં રગદોળો. આ તૈયાર થયેલા લીંબુ બરણીમાં ભરી લો. વધેલો મસાલો પણ એની સાથે નાખી દો. સાથે બે ચમચા તેલ નાખી દો. બીજા દિવસે ચમચા વડે હળવા હાથે હલાવો. પછી ભોજન વખતે ગમે ત્યારે જરૂર મુજબ પીરસો.





કેરીના વઘારિયાં

સામગ્રી : રાજાપુરી કેરી ૫૦૦ ગ્રામ, ખાંડ ૫૦૦ ગ્રામ, મીઠું ૫૦ ગ્રામ, મરચું ૨૦ ગ્રામ, જીરું ૧૫ ગ્રામ, લવિંગ ત્રણ ગ્રામ, એલચી ત્રણ ગ્રામ, તેલ ૫૦ ગ્રામ, રાઈ એક ચમચી, મેથી એક ચમચી, આખા લાલ મરચાં નંગ ચાર, હિંગ અડધી ચમચી.

બનાવવાની રીત : સૌથી પહેલાં કેરીને ચોખ્ખા પાણીમાં ધોઈ નાખો. પછી કાપીને ગોટલા કાઢી ટુકડા કરો. મીઠામાં નાખી રગદોળી પાંચ કલાક રાખી મૂકો. છ કલાક પછી પાણી છૂટું પડ્યું હોય તે કાઢી લો. એક વાસણમાં તેલ ગરમ કરો. એમાં રાઈ, મેથી, હિંગ, સૂકા મરચા નાખી વઘાર કરો. પછી એમાં કેરીના ટુકડા નાખો. ધીમા તાપે મૂકી રાખો. પછી એમાં ખાંડ નાખી હલાવતા રહો. કેરીના ટુકડા ચઢી જાય એટલે ચૂલા ઉપરથી નીચે ઉતારી લો. ઠંડું થઈ જાય ત્યારે તજ, લવિંગ, એલચી, જીરું, મરચું ભેળવી દો. બધું બરાબર એકરસ કરી નાખો. ઠંડું થવા દો. હવે આ તૈયાર થયેલું અથાણું સ્વચ્છ સૂકી બરણીમાં ભરી લો. ખાવા માટે ગમે ત્યારે ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે.

રાઈવાળા કેરડા

સામગ્રી : કેરડા-૨ કિલો, રાઈના કુરિયા ૪૦૦ ગ્રામ, જાડી છાલની કેરી બે કિલો, તેલ જરૂર મુજબ, પાણી પ્રમાણસર, મીઠું સ્વાદ મુજબ, ગોળ પ્રમાણસર, હળદર જરૂર મુજબ, ખાટું પાણી પ્રમાણસર.

બનાવવાની રીત : એક વાસણમાં પાણી લો. એમાં કેરડા નાખી ધોઈ નાખો. પછી આ કેરડાને મીઠામાં નાખીને રગદોળી નાખો. પછી રાખી મૂકો, જેથી આથો આવે. હવે નાની કેરીને છોલી ધોઈ નાખો. કપડાં વડે કોરી કરી નાખો. પછી કેરડા સાથે ભેળવો. કેરડાને અથાતાં વાર લાગે છે. એટલે જ્યારે બરાબર અથાય અને પીળાશ પડતા રંગના થાય ત્યારે બહાર કાઢી લો. કોરા કરો. પછી કેરીને પણ બહાર કાઢી લૂછી નાખી કટક કરો. રાઈના કુરિયાને ખાટાં પાણીમાં નાખીને ખૂબ ફીણો. પછી એમાં મીઠું, હળદર,ગોળ, તેલ નાખીને બરાબર ફીણી નાખો. કેરીની કટકી અને કેરડા બરાબર રગદોળીને બરણીમાં ભરી દો. પછી બીજા દિવસે ભોજન કરતી વખતે પાચક સ્વાદિષ્ટ અથાણું જરૂર મુજબ પીરસો.



મેથંબો

સામગ્રી : કાચી કેરી અઢી કિલો, રાઈ ચાર ચમચી, મેથી ચાર ચમચી, સૂકું મરચું ૫૦ ગ્રામ, તેલ ચાર ચમચા, હિંગ જરૂર મુજબ.

બનાવવાની રીત : સૌથી પહેલાં કેરીને પાણી વડે ધોઈ કોરી કરો. પછી છાલ ઉતારી બબ્બે ઈંચના કટકા કરો. એક વાસણમાં કેરી ભરો. પછી એ ડૂબે તેટલું પાણી ભરો. આ વાસણ ચૂલે મૂકો. પાણી ઉકળવા લાગે ત્યારે બીજું બધું પાણી ભરો. ત્રણ-ચાર ઉભરા લાવો. પછી નીચે ઉતારી લો. પાણી ઠંડું પડે ત્યારે બહાર કાઢી લઈ પાણી નિતારી લો. એક કપડું પાથરો. એની પર આ બફાઈ ગયેલી કેરીના કટકા સૂકવો. કેરીને ઠંડી પડવા દો. એક વાસણમાં ખાંડ લો. (કેરીના વજનથી બમણી) કેરીદીઠ ૩૫ ગ્રામ જેટલું મીઠું લો. પછી એમાં પાણી નાખી બેતારની ચાસણી તૈયાર કરો. હવે આ ચાસણીમાં મીઠું અને કેરી નાખી ત્રણથી ચાર ઉભરા લાવો. નીચે ઉતારી લો. આ ચાસણી ઠંડી પડે ત્યારે એમાં મરચું નાખી વઘાર કરો. નીચે ઉતારી ઠંડું પડવા દો. એક બરણીમાં ભરી લો. બીજા દિવસે અથાણું ખાવાના ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે.

ટિપ્સ

- દૂધ ગરમ કરતી વખતે વાસણમાં એક સ્ટીલની નાની ચમચી નાખી દેવાથી દૂધ વાસણના તળિયામાં ચોંટતું નથી એટલે કે દૂધ બળતું નથી.
- જો ઈડલીનો ઘોળ વધારે પાતળો થઈ ગયો હોય તો શેકેલો રવો ભેળવી દો.
- ઈડલીને સુંવાળી બનાવવી હોય તો ઈડલી બાફતી વખતે મોલ્ડમાં મિશ્રણને વધારે હલાવો નહીં.



અમીરી અથાણું

સામગ્રી : ખારેકના ટુકડા ૨૫ ગ્રામ, ખાંડ ૨૫ ગ્રામ, કાજુ ૫૦ ગ્રામ, ચણાનો લોટ ૫૦ ગ્રામ, તલ ૫૦ ગ્રામ, કેરીની છીણી ૫૦ ગ્રામ, હિંગ એક ચપટી, તજ, લવિંગનો ભૂકો એક નાની ચમચી, હળદર અડધી ચમચી, જીરું અડધી ચમચી, મરી પ્રમાણસર, ખાટું પાણી જરૂર મુજબ, મીઠું જરૂર મુજબ, વરિયાળી ૫૦ ગ્રામ.

બનાવવાની રીત : એક વાસણમાં ખાટું પાણી લો. પછી એમાં કાજુ, તલ, વરિયાળી, મરી, જીરુ અને ખારેક નાખો. પછી બાર કલાક સુધી મૂકી રાખો. ખાટા પાણીમાંથી બહાર કાઢી લો. એક સ્વચ્છ કપડું પાથરી એની પર ફેલાવો. ૬ કલાક સુધી તડકે રાખી મૂકો સૂકવો. કાજુનો ભૂકો કરો. મરી અધકચરા ખાંડી નાખો. એક વાસણમાં કાજુનો ભૂકો, મરી, ખારેકના કટકા, ચણાનો લોટ, કેરીનું ખમણ, તલ, વરિયાળી, ખાંડ આ બધું જ ભેગું કરો. હાથ વડે હલાવી મિશ્રણ તૈયાર કરો. પછી એની ઉપર બાકીનો મસાલો ભભરાવો. એક કડાઈમાં તેલ ગરમ કરો. તૈયાર મિશ્રણના વડા બનાવી તળો. આ વડા ઠંડા પડે ત્યારે સંભારમાં ભેળવી દો. હવે આ તૈયાર અથાણું એક સ્વચ્છ બરણીમાં ચમચા વડે ભરી લો. ઢાંકીને મૂકી રાખો. બીજા દિવસેથી જ આ અથાણું ખાવાના ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે.

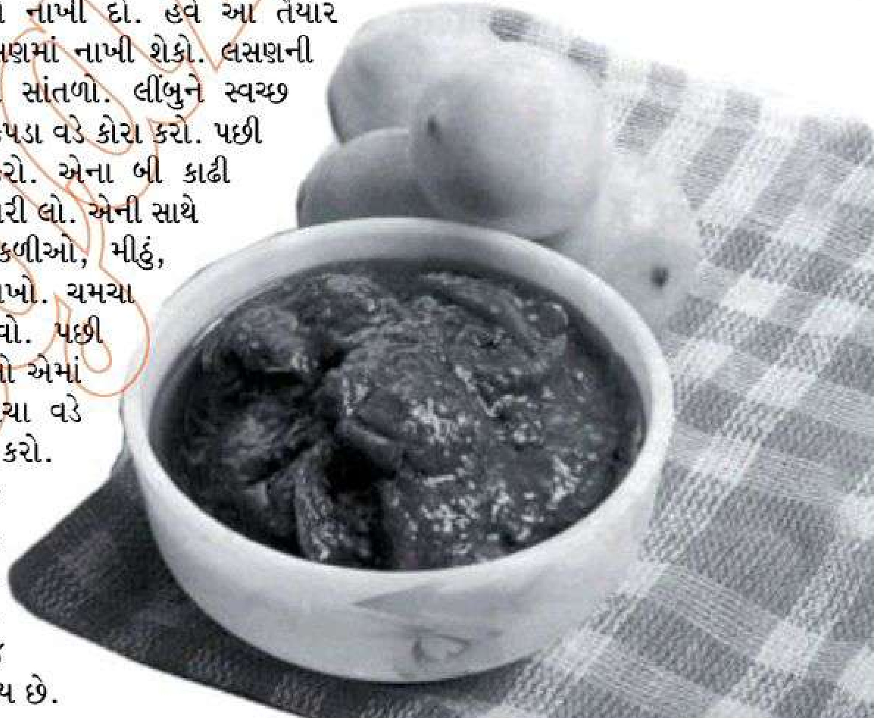
ટિપ્સ

- કરકરા ઢોંસા બનાવવા હોય તો અડદની દાળ વાટતી વખતે તેમાં એક ચમચી મેથીદાણા નાખીને વાટી લો.
- દાળ બનાવતી વખતે દાળ બાફો ત્યારે તેમાં થોડીક હળદર નાખી દેવાથી દાળ જલ્દી બફાઈ જશે.
- ઈંડાને ફેંટતી વખતે તેમાં અડધી ચમચી ખાંડ અથવા દૂધ મેળવી દેવાથી આમલેટ મોટી અને ફૂલેલી બનશે.

લીંબુનું મસાલેદાર અથાણું

સામગ્રી : પાતળી છાલના લીંબુ ૧ કિલો, જીરું એક ચમચી, વરિયાળી એક ચમચી, અજમો એક ચમચી, તજનો ભૂકો અડધી ચમચી, રાઈ અડધી ચમચી, લવિંગનો ભૂકો અડધી ચમચી, કાળામરી-૧૦ નંગ, આદુની કતરણ ૫૦ ગ્રામ, લસણ ૫૦ ગ્રામ, હળદર,મીઠું અડધો ચમચો, સરકો અડધો ચમચો, તેલ એક ચમચો.

બનાવવાની રીત : સૌપ્રથમ જીરું, રાઈ, વરિયાળી લઈને કરકરો ભૂકો કરી નાખો. પછી એમાં તજ, લવિંગ, મરીનો ભૂકો કરીને નાખી દો. હવે આ તૈયાર મિશ્રણને તેલ સાથે એક વાસણમાં નાખી શેકો. લસણની કળીઓને પણ થોડા તેલમાં સાંતળો. લીંબુને સ્વચ્છ પાણીમાં ધોઈને દરેક લીંબુને કપડા વડે કોરા કરો. પછી દરેક લીંબુના આઠ ટુકડા કરો. એના બી કાઢી નાખો. પછી એક વાસણમાં ભરી લો. એની સાથે આદુની કતરણ, લસણની કળીઓ, મીઠું, હળદર, તેલ અને સરકો નાખો. ચમચા વડે હળવા હાથે બધું હલાવો. પછી તૈયાર કરેલો સાંતળેલો મસાલો એમાં નાખી દો. ફરીથી બધું ચમચા વડે હળવા હાથે ઉપર-નીચે કરો. આટલું કર્યા પછી એક બરણીમાં ભરી લો. લીંબુ નરમ પડે, એનું પાણી છૂટવા લાગે ત્યારે ખાવાલાયક તૈયાર સમજવું. આ અથાણું ખૂબ જ સ્વાદિષ્ટ અને ફાયદાકારક હોય છે.



કોઠાનું અથાણું

સામગ્રી : પાકા કોઠા-૪ નંગ, તેલ ચાર ચમચી, ખાંડ કોઠાથી દોઢ ગણી, મીઠું સ્વાદ મુજબ, મેથીનો મસાલો ૪ ચમચી, ખાંડેલું જીરું બે ચમચી, હિંગ થોડીક.

બનાવવાની રીત : એક વાસણમાં પાણી ભરો. કોઠાને એમાં નાખી ધોઈ નાખો. પછી કોઠાને ફોડીને અંદરનો ગર કાઢી લો. એક તપેલામાં ખાંડ ભરો. ખાંડ ડૂબે તેટલું પાણી નાખી ચૂલે મૂકો. બે તારની ચસાણી તૈયાર કરો. એમાં લીંબુનો રસ નાખો. ઉપર જે મેલ તરી આવે તેને ઝારા વડે કાઢી લો. હવે કોઠાનો ગર, મીઠું, જીરું, ચાસણીમાં નાખી દો. બધું બરાબર હલાવો એટલે ભળી જાય. પછી એમાં મેથીનો મસાલો નાખો. એક વાસણમાં તેલ લઈ ગરમ કરો. એમાં એક ચપટી હિંગ નાખી વઘાર કરો. આ વઘાર ઠંડો પડે ત્યારે એમાં તૈયાર મિશ્રણ નાખી દો. ચમચા વડે બધું બરાબર હલાવીને એક રસ કરી નાખો. એક સ્વચ્છ કોરી બરણીમાં ભરી લો. આ સ્વાદિષ્ટ અથાણું એ જ દિવસે ખાઈ શકાય છે.

ટિપ્સ

- લીલાશાકભાજી વઘારતાં પહેલા ગરમ થયેલા તેલમાં થોડી હળદર નાખી દેવાથી શાક-ભાજીનો રંગ જળવાઈ રહે છે.

૨૪. ઠંડીના દિવસોમાં ચણા પલાળતી વખતે તેમાં ચાર ચપટી ખાવાનો સોડા નાખી દેવાથી ચણા જલ્દી નરમ પડી જશે.

- બડા બનાવતી વખતે તેનો ઘોળ પાતળું થઈ ગયું હોય અને વડા તળવામાં તકલીફ થતી હોય તો તેલમાં એક ચમચો ઘી નાખી દો.



આંબળાનું અથાણું

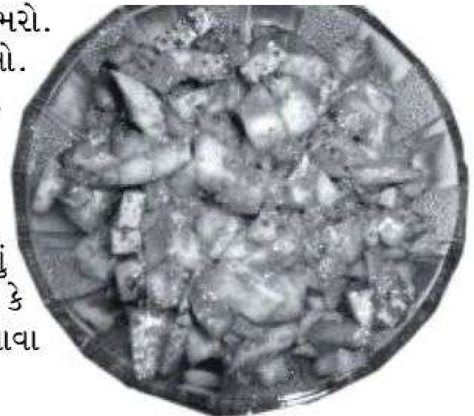
સામગ્રી : આંબળા ૫૦૦ ગ્રામ, લાલ મરચું એક ચમચો, હિંગ એક ચપટી, લાલ રાઈ અડધી વાટકી, મેથી બે ચમચા, હળદર પ્રમાણસર, વઘારની સામગ્રી જરૂર મુજબ, ગોળ ૨૫૦ ગ્રામ.

બનાવવાની રીત : સૌથી પહેલાં આંબળાને પાણીમાં ધોઈ નાખીને કપડાં વડે કોરા કરો. પછી છીણી નાખો. રાઈને પથરા ઉપર ઝીણી વાટી નાખો. એમાં લગભગ દોઢ વાટકી પાણી નાખો. બરાબર ફીણીને ઘોળ તૈયાર કરો. તેલ ગરમ કરો. એમાં મેથી નાખીને બદામી રંગની થાય ત્યાં સુધી સાંતળો. પછી એમાં ગોળ, મીઠું, લાલ મરચાં, મેથી, વાટેલી રાઈનો ઘોળ બધું ભેગું કરી આંબળાની છીણમાં નાખી ભેળવો. બધું બરાબર મસળી નાખો. અડધી વાટકી તેલમાં હિંગ, હળદર નાખી વઘાર કરો. ઠંડું પડે ત્યારે આંબળાની છીણ અને મસાલા સાથે બરાબર ભેળવો. પછી કોરી બરણીમાં ભરી લો. આ તૈયાર થયેલા અથાણાની ઉપર બરણીમાં થોડું મીઠું ભભરાવી દો, જેથી ઘણાં દિવસો સુધી બગડશે નહીં. જરૂર પડે ત્યારે કાઢીને પીરસો.

લસણની ડાબલા કેરી

સામગ્રી : કેરી પાંચ કિલો, ગોળ પાંચ કિલો, મેથી ૫૦૦ ગ્રામ, લસણ ૧૦૦ ગ્રામ, રાઈના કુરિયા ૨૫૦ ગ્રામ, હિંગ બે ચમચી, તેલ બે કિલો, મીઠું ૫૦૦ ગ્રામ, લાલ મરચું ૫૦૦ ગ્રામ, જીરું ૫૦ ગ્રામ, હળદર બે ચમચી, રાઈ જરૂર મુજબ, આખા મરચાં ૩ નંગ.

બનાવવાની રીત : સૌથી પહેલા એક કડાઈ ચૂલે મૂકો. ગરમ કર્યા પછી એમાં મેથી નાખી ધીમા તાપે રતાશ પડતી શેકો. ઠંડી થાય ત્યારે કરકરી દળી નાખો. પછી એમાં મીઠું, મરચું, હળદર નાખો. પછી એક ચમચી હળદર અને એક ચમચી હિંગ લઈ બંને બરાબર મિક્ષ કરો. તેલને ગરમ કરો. પછી એમાં રાઈ, આખા મરચાં અને હિંગ નાખી થોડુંક તેલ ઠંડું પાડી મસાલો વઘારો. આ મસાલો ઠંડો પડે ત્યારે એમાં રાઈની દાળ, જીરાનો ભૂકો, લસણની નાની કટકી અને ગોળનો ભૂકો નાખો. કેરીને ઠંડા પાણી વડે ધોઈ નાખો. પછી કોરી કરી નાખો. રવૈયાની જેમ ઊભી કાપો. ગોટલી કાઢી નાખો. એમાં તૈયાર થયેલો મસાલો દાબી દાબીને ભરો. પછી બરણીમાં થોડું તેલ નાખો. એમાં આ ડાબલા નાખી દો. વધેલો મસાલો ઉપર પાથરો. એની ઉપર થોડું તેલ નાખો. ત્રીજે દિવસે કેરી ડૂબે તેટલું તેલ નાખો. બરણીની ઉપર ઢાંકણું ફીટ કરી કપડું બાંધી દો. બે કે ત્રણ દિવસ પછી ચમચા વડે ખાવા પૂરતું કાઢો.





લીંબુનું લીલા મસાલાનું અથાણું

સામગ્રી : લીંબુ બે કિલો, લીલા મરચાં ૨૦૦ ગ્રામ, રેસા વિનાનું આદુ ૨૦૦ ગ્રામ, લીલી હળદર ૧૦૦ ગ્રામ, આંબા હળદર ૧૦૦ ગ્રામ, મીઠું, હળદર અને મરચું અને હિંગ જરૂર મુજબ.

બનાવવાની રીત : સૌ પ્રથમ મીઠું તેમજ મસાલો ભેગો કરી લો. લીંબુને ધોઈ નાખી કોરા કરો. પછી રવૈયાની માફક ચીરી નાખો. હવે તૈયાર કરેલો મસાલો એમાં ભરી દો. મરચાને પણ ધોઈ નાખી કોરા કરો. પછી એમાં પણ ચીરો પાડી અંદર મસાલો ભરી લો. આદુ, આંબા હળદર અને હળદર છોલી કોરા કરવા, પછી દરેકના પતીકા કરવા. આદુ, હળદર અને આંબા હળદરને પણ વધેલા મસાલામાં નાખી રગદોળી લો. મરચા અને આદુ વગેરેની ચીરીઓ એક બરણીમાં ભરી લો. એની પર લીંબુને પોચા હાથ સહેજ સહેજ દબાવતા રહો, જેથી લીંબુનો રસ ઉતરે. આ લીંબુના પાણીથી જ આદુ, હળદર, મરચા અથાઈ જશે. જ્યારે બધી જ વસ્તુઓ બરાબર અથાઈ જાય ત્યારે આ સ્વાદિષ્ટ પાચક અથાણું ભોજન સાથે યોગ્ય પ્રમાણમાં પીરસો.

ટિપ્સ

- તવા ઉપર કોઈપણ વસ્તુ તળતા પહેલા તેની ઉપર મીઠું નાખીને હલાવો પછી મીઠું સાફ કરી નાખીને તેલ અથવા ઘી નાખી દો તો ગમે તે વસ્તુ તળાતી હશે તો તવામાં ચોંટશે નહિ.
- પૌંઆ બનાવતી વખતે તૈયાર કર્યા પછી એમાં એક ચમચી દૂધ મેળવીને પાંચ મિનિટ સુધી ઢાંકીને રાખી મૂકવાથી પૌંઆ નરમ અને સ્વાદિષ્ટ બને છે.

મરચાનું અથાણું

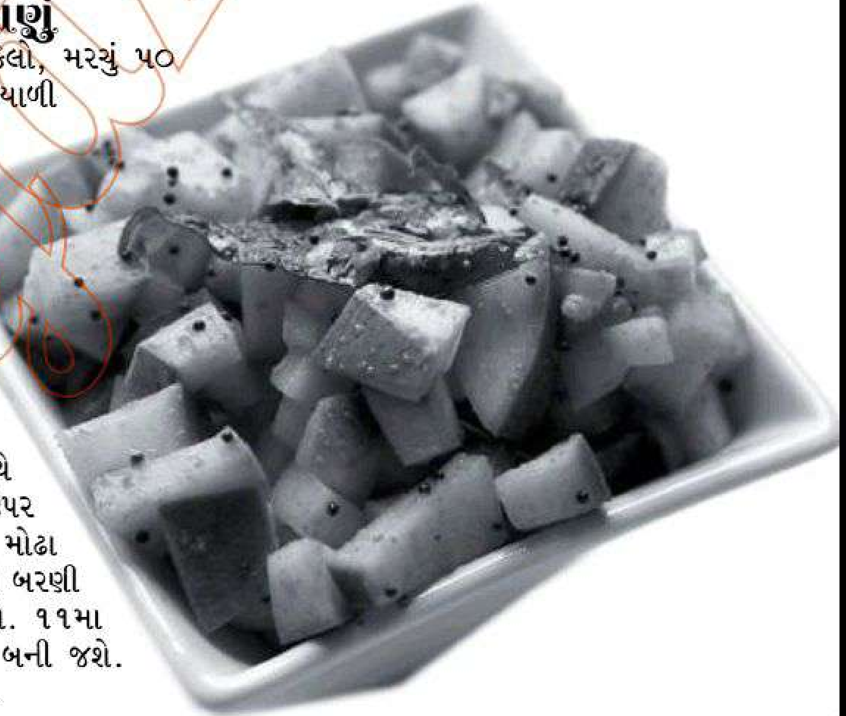
સામગ્રી : લીલા મરચાં ૧ કિલો, હળદર ૨૫ ગ્રામ, તેલ જરૂર મુજબ, મીઠું ૨૦૦ ગ્રામ, રાઈના કુરિયા ૧૫૦ ગ્રામ, ખાટું પાણી જરૂર મુજબ.

બનાવવાની રીત : સૌપ્રથમ મરચાંને પાણીમાં ધોઈને કોરા કરી નાખો. પછી દરેક મરચામાં એક બાજુએ ઊભો ચીરો કરો. મીઠુ, હળદર, રાઈનો મસાલો, તેલ વગેરેને ભેગા કરી મસાલો તૈયાર કરો. આ તૈયાર મસાલો દરેક મરચાંની અંદર ભરો. પછી મરાંને બરણીમાં ભરી દો. એમાં ખાટું પાણી રેડો. મરચાં નરમ પડે ત્યાં સુધી મૂકી રાખો. પછી ભોજન વખતે જરૂર મુજબ પીરસો.

કાચી કેરીનું અથાણું

સામગ્રી : કાચી કેરી એક કિલો, મરચું ૫૦ ગ્રામ, હળદર ૫૦ ગ્રામ, વરિયાળી ચાર ચમચા, મેથી ચાર ચમચા, ડુંગળીના બી બે ચમચા, તેલ જરૂર મુજબ.

બનાવવાની રીત : કેરીના ઝીણા ટુકડા કાપો. પછી એક વાસણમાં ભરી હળદર, મીઠું નાખી ભેળવો. એક કપડામાં પાથરી કોરા કરો. બીજા દિવસે ધોઈને મસાલા સાથે ભેળવી દો. બરણીમાં ભરી લો. ઉપર બે ઈંચ રહે તે રીતે તેલ નાખો. મોઢા પર કપડું સજ્જડ બંધી દો. પછી બરણી ૧૦ દિવસ સૂર્યના તડકામાં મૂકો. ૧૧મા દિવસે આ અથાણું કાવાલાયક બની જશે. મહેમાનોને ભોજન સાથે પીરસો.





આંબળાનું મેથીવાળું અથાણું

સામગ્રી : આંબળા ૪૦૦ ગ્રામ, મીઠું ૧૨૫ ગ્રામ, મરચું ૧૦૦ ગ્રામ, હિંગ એક ચપટી, તજ, લવિંગનો ભૂકો એક નાની ચમચી, હળદર અડધી ચમચી, જીરું અડધી ચમચી, મરી પ્રમાણસર, ખાટું પાણી જરૂર મુજબ, મીઠું જરૂર મુજબ, વરિયાળી ૫૦ ગ્રામ, મેથી ૧૦૦ ગ્રામ, હળદર જરૂર મુજબ, તેલ જરૂર મુજબ.

બનાવવાની રીત : સૌથી પહેલાં આંબળાના ગોળ કટકા કરીને ૨૫ ગ્રામ મીઠામાં નાખી આથી રાખો. બીજા દિવસે કપડા પર ફેલાવી કોરા થવા દો. મેથીને ધીમે તાપે શેકીને કરકરી દળો. (મેથી દળવી ન હોય તો મેતીનાં કુરિયા લેવા) પછી એમાં એના જેટલું જ મરચું, મીઠું, હળદર તેમજ થોડીક હિંગ નાખો. બધું બરાબર ભેગું કરો. એક વાસણમાં તેલ ગરમ કરો. એમાં આખા મરચાં અને હિંગ નાખી મસાલો વઘારો. આ મસાલો ઠંડો થાય ત્યારે એમાં ગોળ ભેળવો. છેલ્લે આંબળાના કોરા થયેલા કટકા તે તેલમાં નાખી બરાબર રગદોળી એ મસાલો ગોળમાં નાખી બરાબર ભેળવો અને પછી બરણીમાં ભરી લો. આ અથાણું બીજા દિવસે ખાવાના ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે. આઠ દિવસ પછી બગડી જાય છે, માટે અઠવાડિયું ચાલે એટલા પ્રમાણમાં બનાવવું. તૈયાર કરેલું અથાણું અઠવાડિયામાં પૂરું કરી નાખવું.

ખાંડવાળા લીંબુનું અથાણું

સામગ્રી : લીંબુ બે કિલો, હળદર એક મોટો ચમચો, દિવેલ ૨૦૦ ગ્રામ, મીઠું ૪૦૦ ગ્રામ, હિંગ નાની ચમચી, ખાંડ ચાર કિલો, લાલ મરચું પાવડર જરૂર મુજબ.

બનાવવાની રીત : સૌપ્રથમ દરેક લીંબુને બે કાપા મૂકો. એક ઊભો અને એક આડો. પછી મીઠું, હળદર, હિંગ અને તેલ એ ચારેય વસ્તુઓ નાખી મસાલો તૈયાર કરો. આ મસાલો લીંબુના કાપામાં ભરી લો. આ ભરેલા લીંબુ એક બરણીમાં મૂકો. ત્રણ દિવસ પછી પાણી છૂટે ત્યારે લીંબુ દબાવીને ફેરવો. બે મહિનામાં લીંબુ અથાઈ જશે. આ અથાઈ ગયેલા લીંબુ બહાર કાઢી પાણી નીતારી લો. હવે લીંબુ હોય એના કરતાં બમણી ખાંડ, હીંગ, લાલ મરચાંની ભૂકી બધું મિક્સ કરો. એમાં લીંબુ નાખી બરાબર રગદોળી નાખો અથવા લીંબુના કાપામાં મસાલો ભરી લો. હવે ફરીથી લીંબુ બરણીમાં ભરી લો. જ્યારે પંદર-વીસ દિવસ પછી ખાંડ ઓગળી જાય ત્યારે ચમચા વડે હળવા હાથે હલાવીને જરૂર મુજબ કાઢી ભોજન વખતે પીરસો.



ટિપ્સ

- દહીં જમાવતી વખતે એમાં નારિયેળના ટુકડા નાખી દો. બે-ત્રણ દિવસ સુધી દહીં ખાટું નહીં પડે અને તાજું રહેશે.
- સફરજન કાપીને તેની ઉપર લીંબુનો રસ લગાડી દેવાથી તે કાળા પડી જતાં નથી.
- બટાકા, કાચાકેળા અને રીંગણા જેવા શાકને કાપીને તરત જ પાણીમાં નાખી દેવાથી તેમનો રંગ કાળો પડતો નથી અને પૌષ્ટિકતા જળવાઈ રહે છે.

ડાબલા કેરી

સામગ્રી : કેરી-પાંચ કિલો, મેથી ૩૦૦ ગ્રામ, મીઠું એક કિલો, હળદર

બનાવવાની રીત : આ અથાણું તૈયાર કરતી વખતે પહેલા મેથીને ધીમા તાપે રતાશ પડતી થાય ત્યાં સુધી શેકી નાખો. કરકરી થાય તેવી દળી નાખો. પછી એમાં મરચું, હળદર, એક ચમચી હીંગ નાખી બધું ભેગું કરો. એક વાસણમાં તેલ નાખી ગરમ કરો. પછી એમાં રાઈ, આખા મરચાંના કટકા અને છેલ્લે હીંગ નાખી વઘાર કરો. વઘારે ઠંડો પડે એટલે મસાલો વઘારો. નાની કેરીઓ લો. પાણીમાં ધોઈને કોરી કરો. પછી રવૈયાની માફક આડો ચીરો પાડો. એમાંથી ગોટલી કાઢી નાખો. એમાં તૈયાર થયેલો મસાલો દાબી-દાબીને ભરો. બરણીની નીચે થોડું તેલ નાખી ડાબલા કેરી તેમાં ભરો. ઉપર મસાલો દાબી દો. બરણી રાખી મૂકો. ત્રીજે દિવસે અથાણું ડૂબે એટલું તેલ નાખી બરણી બંધ કરો. તેની ઉપરનું ઢાંકણું બરાબર બંધ કરી કપડું બાંધી દો. ત્રણ કે ચાર દિવસ પછી બરણીમાં રહેલું અથાણું હલાવી ખાવા પૂરતું કરો.



આદું-મરચાંનું અથાણું

સામગ્રી : લીલા મરચાં ૭૫૦ ગ્રામ, લીંબુનો રસ નંગ દસનો, આદું ૬૦૦ ગ્રામ, તેલ જરૂર મુજબ, હિંગ થોડીક, મીઠું સ્વાદ મુજબ, વરિયાળીનો ભૂકો ૩૦ ગ્રામ, રાઈ જરૂર મુજબ, રાઈના કુરિયા ૨૫૦ ગ્રામ, હળદર જરૂર મુજબ.

બનાવવાની રીત : આદુને છોલી નાખી પાણીમાં ધોઈ નાખો. પછી એની ઝીણી કટકીઓ કરો. એમાં બધો જ મસાલો નાખી બરાબર ભેળવો. આ તૈયાર મિશ્રણ એક બરણીમાં ભરો. સાથે-સાથે એમાં લીંબુનો રસ પણ નાખી દો. પછી આ બરણીને એક અઠવાડિયા સુધી દરરોજ તડકે મૂકી રાખો. થોડુંક તેલ ગરમ કરો. એમાં રાઈ અને હિંગનો વઘાર કરો. આ તૈયાર થયેલો વઘાર મસાલો સાથે ભેળવો. આ મસાલો બની જાય એટલે મરચાંને ધોઈને ચીરા પાડો. એ ચીરામાં આ તૈયાર મસાલો ભરો. પછી એક બરણીમાં ભરી લો. મરચા નરમ પડે ત્યારે અથાણું તૈયાર સમજવું અને ભોજન વખતે પૌષ્ટિક સ્વાદિષ્ટ પાચક અથાણું જરૂર મુજબ પીરસો.

ટિપ્સ

● આખી દાળ રાંધવા માટે રાતના સમયે જ દાળ પાણીમાં પલાળી દો. બાફેલી દાળ બનાવવા માટે લગભગ એક કલાક પહેલા પલાળી રાખો. દાળ જલ્દી બફાઈ જશે.

● ક્યારેક શાકમાં મરચું વધારે પડી જાય ત્યારે તેમાં બે-ત્રણ ટામેટાના ઝીણા ટુકડા કરીને નાખી દેવાથી તીખાશ ઓછું થઈ જશે અને સ્વાદ પણ વધી જશે.

જેતુનનું અથાણું

સામગ્રી : જેતુન-૨૫૦ ગ્રામ, ખાંડ-અડધી વાટકી, મીઠું-ત્રણ ચમચી, સરસવનું પાવડર-પા વાટકી, લાલ મરચું-એક ચમચી, સરસવનું તેલ-અડધી વાટકી.

બનાવવાની રીત : જેતુનને સાફ કરીને પાણીમાં નાખીને બાફી લો. પછી નીચે ઉતારી લઈ પાણી નિતારી નાખો. હવે જેતુનને બરાબર સૂકવી નાખો. પછી એમાં બધી જ સામગ્રી નાખી હલાવો. આ અથાણાને લગભગ ૧૦ દિવસ સુધી તડકામાં મૂકો. આખા જેતુન તૂટવા લાગે ત્યારે અથાણું તૈયાર થઈ ગયું સમજી લેવું. પછી ભોજન સમયે ઉપયોગમાં લો.

લીંબુનું અથાણું

સામગ્રી : લીંબુ એક કિલો, લાલ મરચું ૨ ચમચી, એક નાની ચમચી હિંગ, આદુ ૧૦૦ ગ્રામ, ખાંડ એક કિલો, હળદર પ્રમાણસર, કાળામરી-દસ નંગ, તેલ જરૂર મુજબ, ધાણાજીરું પ્રમાણસર, મીઠું જરૂર મુજબ, પાણી જરૂર મુજબ.

બનાવવાની રીત : લીંબુને સ્વચ્છ પાણીમાં ધોઈ નાખો. પછી કોરા કરો. દરેક લીંબુની ત્રણ ચીરી કરો. પછી એમાં હળદર અને મીઠુ મિક્સ કર્યા પછી એક બરણીમાં ભરો. આ લીંબુ સાચવીને નાખી દો. ઉપરથી હળદર-મીઠાનું મિશ્રણ પણ નાખી દો. બરણી બંધ કરી ઉપર કપડું બાંધી દો. બે દિવસ સુધી આ બરણી તડકામાં મૂકી રાખો. જ્યારે લીંબુની છાલ નરમ પડે ત્યારે એમાં મરચું, ધાણાજીરું, મરી, છીણેલું આદું, ખાંડ, તેલ અને હિંગ નાખી ચમચા વડે હળવા હાથે હલાવો. હવે ફરીથી બરણીને કપડું બાંધી મૂકી દો. જ્યારે ખાંડની ચાસણી બની જાય ત્યારે અથાણું તૈયાર થઈ ગયું એમ સમજી લેવું. બીજા દિવસે આ અથાણું ભોજન સાથે પીરસવું. આ સ્વાદિષ્ટ અથાણાંને કારણે પાચનક્રિયા સુધરશે, કબજિયાત દૂર થશે અને લોહી સ્વચ્છ બનશે.



કાળા ચણાનું અથાણું

સામગ્રી : કાળા ચણા-એક કપ, લીંબુનો રસ અથવા કેરીની ઉપર મીઠું ભભરાવ્યા પછી નીકળેલું પાણી-એક કપ, સરસિયું તેલ, બે ચમચા, લાલ મરચું પાવડર-એક ચમચો, ચારોળી-એક ચમચો, હીંગ પાવડર-અડધી ચમચી, કાપેલું આદુ-બે ચમચી, અધકચરી વાટેલી વરિયાળી-એક ચમચો, કેરીની છીણનો એક કપ, કાપેલા લીંબુના ટુકડા-૮થી ૧૦, મીઠું-સ્વાદ પ્રમાણે.

બનાવવાની રીત : કાળા ચણાને કોરા કરો. પછી કેરીની છીણમાં મીઠું નાખીને અથવા લીંબુના ટુકડા ઉપર મીઠું નાખીને રાખી મૂકો. જ્યારે પાણી છૂટવા લાગે ત્યારે તેમાં ચણા નાખીને ૭ થી ૮ કલાક સુધી રાખો. વાસણમાં તેલ ગરમ કરો. તેલ ઠંડું પડે ત્યારે એમાં બધા જ મસાલા નાખી દો. કેરીની છીણને એક કપડાં ઉપર ફેલાવીને સૂકવો. તેલમાં પલળી ગયેલા ચણા અને કોરી થયેલી કેરીની છીણ નાખી દો. બધું ચમચા વડે હલાવો. એક વાસણમાં ભરીને લગભગ ૧૦ દિવસ સુધી તડકામાં મૂકો. પછી ખાવાલાયક તૈયાર થયેલા કાળા ચણાનું સ્વાદિષ્ટ અથાણું પીરસો.

ટિપ્સ

- ઈન્સ્ટન્ટ સોસ બનાવતી વખતે તેમાં થોડુંક પનીર નાખી દેવાથી સોસ વધારે ટેસ્ટફૂલ બનશે.
- દાળ બનાવતી વખતે તેમાં થોડુંક તલનું તેલ નાખી દેવાથી દાળ ઝડપથી અને વધારે સ્વાદિષ્ટ બનશે.
- વાસણમાં દૂધ ગરમ કરતાં પહેલાં વસણને એકદમ ઠંડા પાણી વડે ધોઈ નાખવાથી દૂધ તેના તળિયે ચોંટશે નહીં.

આંબળાનું વિનેગારવાળું અથાણું

સામગ્રી : આંબળા-૫૦૦ ગ્રામ, સફેદ સરકો-૭૫૦ ગ્રામ, ખાંડ-૪૦૦ ગ્રામ, ગોળ-૪૦૦ ગ્રામ, ખજૂર-૫૦૦ ગ્રામ, લાલ મરચું-અડધી ચમચી, કાપેલું આદુ-ત્રણ ચમચી, લસણ એક ચમચી, ફુદીનાના પાંદડાં-એક ગડી કાપેલા.

બનાવવાની રીત : આંબળાને સ્વચ્છ પાણીમાં ધોઈ નાખો. પછી નરમ થાય ત્યાં સુધી બાફી લો. પછી એક વાસણમાં આંબળા નાખીને ઉપરથી બધી જ સામગ્રી નાખી હલાવી નાખો. પછી ફરીથી ચૂલે મૂકી ધીમા તાપે પકવો. મિશ્રણ ઘટ્ટ બને ત્યારે ઉતારી લઈ ઠંડું થવા દો. પછી બરણીમાં ભરી લો. ખટ્ટ-મીઠું આંબળાનું અથાણું ભોજન સાથે પીરસો.

લીલા મરચાનું અથાણું

સામગ્રી : લીલા મરચાં-૫૦૦ ગ્રામ, લીંબુ-નંગ છ, રાઈ-૮ ચમચી, હીંગ-એક ચમચી, મેથીના દાણા-એક ચમચી, હળદર-એક ચમચી, મીઠું-સ્વાદ પ્રમાણે, તેલ-દોઢ કપ.

બનાવવાની રીત : લીલા મરચાંને પાણીમાં ધોઈને કોરા કરી લો. પછી વચ્ચે ઊભો ચીરો પાડો. એક વાસણમાં તેલ ગરમ કરો. પછી ઠંડું થવા દો. પછી તેલમાં રાઈના દાણા, હીંગ, મીઠું ભેળવો. આ મિશ્રણને મરચાની વચ્ચે ભરી લો. એક બરણીમાં ભરેલા મરચા નાખી દો. ઉપરથી લીંબુનો રસ કાઢીને નાખી દો. પછી એકદમ ચૂસ્ત રીતે બંધ કરી દો. લગભગ બરણી તડકામાં મૂકતા રહો અને બરણી દરરોજ હલાવતા રહો. પછી તૈયાર થયેલું મરચાં ભરેલું અથાણું પીરસો.

ગાજર-મરચાંનું અથાણું

સામગ્રી : લાંબી કાપેલી ગાજર-નંગ બે, બે લાંબા કાપેલા લીલા મરચાં-નંગ છ, રાઈના દાણા-એક ચમચો, મીઠું-અડધી ચમચી, લીંબુ-એક, લાલ મરચું અને મેથી મસાલો-એક ચમચો.

બનાવવાની રીત : એક વાસણમાં ગાજર સાથે બધી જ સામગ્રી નાખીને ચમચા વડે બરાબર હલાવીને એકરસ કરી નાખો. બે દિવસ સુધી મૂકી રાખ્યા પછી ત્રીજા દિવસે ઉપયોગ માટે કાઢો અને ભોજન સાથે પીરસો. આ અથાણા માટે મરચું વધારે તીખું હોય તેવું ન લેવું અને સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું તથા લીંબુનો રસ નાખવો. આ અથાણું ફ્રીજમાં મૂકી શકાય છે.



કોપરાની છીણવાળા મરચાનું અથાણું

સામગ્રી : વઢવાણી મરચાં-૫૦૦ ગ્રામ, કોપરાની છીણ-૧૫૦ ગ્રામ, રાઈના કુરિયા-૫૦ ગ્રામ, તલ બે ચમચી, ખસખસ ત્રણ ચમચી, રાઈ થોડીક, હિંગ સહેજ, મીઠું પ્રમાણસર, લીંબુનો રસ જરૂર મુજબ.

બનાવવાની રીત : ચૂલા પર એક લોઢી મૂકી ગરમ કરો. એની પર કોપરાની છીણ નાખી શેકો. પછી નીચે ઉતારી લો. આ છીણ ઠંડી પડે ત્યારે હાથ વડે મસળી નાખો. બરાબર ભૂકો થઈ જવા દો. તલને થોડા ખાંડી નાખો. ખસખસને સાધારણ શેકી નાખો. આ ત્રણેય વસ્તુઓ ભેગી કરો. એમાં રાઈના કુરિયા અને મીઠું નાખો એટલે મસાલો તૈયાર થશે. એક વાસણમાં પાણી લઈને મરચાં ધોઈ નાખો. કપડા વડે કોરા કરીને એમાં ચીરો પાડો. પછી એ મરચામાં તૈયાર થયેલો મસાલો ભરો. આ ભરેલા બધાં જ મરચાં એક બરણીમાં ભરી લો. વધેલો મસાલો પણ ઉપરથી નાખી દો. એની ઉપર હવે લીંબુનો રસ નાખો. તેલને ગરમ કર્યા પછી રાઈ અને હિંગનો વઘાર કરો. આ વઘાર ઠંડો પડે ત્યારે મરચાં ઉપર રેડી દો. હળવા હાથે ચમચા વડે મરચાં ઉપર-નીચે કરો. ત્રણ કે ચાર દિવસ પછી મરચા સહેજ નરમ પડે ત્યારે ભોજન સાથે જરૂર મુજબ પીરસો.

આખા લાલ મરચાનું અથાણું

સામગ્રી : લાલ મરચાં આખા એક કિલો, મેથીના કુરિયા ૧૫૦ ગ્રામ, વરિયાળી એક ચમચો, રાઈના કુરિયા ૩૫૦ ગ્રામ, મીઠું ૫૦૦ ગ્રામ, હળદર એક ચમચી, હીંગનો રસ એક ચમચી.

બનાવવાની રીત : સૌપ્રથમ રાઈ અને મેથીના કુરિયા ભેગા કરો. એમાં તેલને ગરમ કરી સાથે સાથે મીઠું અને હળદર પણ નાખી દો. બધું બરાબર મિક્સ કરો. મરચાંને સાફ કરીને તેલ લગાડી એમાં ચીરો પાડો. આ તૈયાર કરેલો મસાલો એમાં દાબી-દાબીને ભરો. આ બધાં જ મરચાં એક બરણીમાં ભરી લો. બીજા દિવસે તેલ ગરમ કરો. ઠંડું પડે ત્યારે મરચાં ડૂબે તેટલું તેલ એમાં નાખો. સાથે સાથે થોડો ગોળ અને મરીના દાણા પણ નાખી દો. હળવા હાથે ચમચા વડે ઉપર-નીચે કરો. પછી બે દિવસ રાખી મૂકો. ગોળનું પાણી થઈ મરચાં સહેજ નરમ પડે ત્યારે ભોજન વખતે પીરસો.

વઢવાણી મરચાનું સાદું અથાણું

સામગ્રી : લીલા મોટા વઢવાણી મરચાં ૫૦૦ ગ્રામ, રાઈના કુરિયા ૨૦૦ ગ્રામ, મીઠું ૧૦૦ ગ્રામ, તેલ જરૂર મુજબ, હળદર પ્રમાણસર, ખાટું પાણી જરૂર મુજબ.

બનાવવાની રીત : એક વાસણમાં પાણી લઈને મરચાં ધોઈ નાખો. પછી કપડા વડે કોરા કરી તેમાં ચીરો પાડો. બધી જ જાતનો મસાલો ભેગો કરી મિક્સ કરો. પછી મરચાના ચીરામાં ભરી દો. આ ભરેલા મરચાં બરણીમાં ભરી લો. ઉપરથી વધેલો મસાલો નાખી દો. હવે એની ઉપર ખાટું પાણી રેડી દો. ઢાંકણું બંધ કરી બે-ત્રણ દિવસ મૂકી રાખો. ચોથા દિવસે મસાલાનું પાણી છૂટે અને મરચાં સફેદ નરમ પડ્યા હોય ત્યારે હળવા હાથે ચમચા વડે હલાવો.



ટિપ્સ

- ઓછા રસાવાળું શાક ઉતાવળમાં ઝડપટ તૈયાર કરવું હોય તો અગાઉથી તૈયાર કરેલો શેકેલો કાજુનો પાવડર ભેળવી દેવાથી શાક સ્વાદિષ્ટ બનશે.
- ભાત એકદમ સફેદ બનાવવા હોય તો તેમાં રાંધતી વખતે થોડોક લીંબુનો રસ નાખી દો. એનાથી ચોખા સફેદ અને સ્વાદિષ્ટ બનશે.
- કાબૂલી ચણાને બાફતી વખતે પાણીમાં એક ચમચી ખાંડ નાખવાથી જલ્દી બફાઈ જશે.

આદુનું અથાણું

સામગ્રી : તાજું આદુ-૫૦૦ ગ્રામ, લીંબુનો રસ-આઠ ચમચા, મધ-ચાર ચમચા, મીઠું-સ્વાદ પ્રમાણે, લાલ મરચું-સ્વાદ પ્રમાણે.

બનાવવાની રીત : આદુને સાફ કરી નાના ટુકડા કાપી લો. પછી એક મોટા વાટકામાં મૂકી દો. પછી એમાં લીંબુનો રસ નાખીને હલાવો. થોડીવાર પછી એમાં મધ અને મીઠું અને મરચું નાખીને ચમચા વડે હલાવીને એકરસ કરી નાખો. બાટલીમાં ભરીને આ પાચક સ્વાદિષ્ટ અથાણું બરણીમાં ભરી લો. પરંતુ ભોજન સમયે પીરસતી વખતે કાઢતા પહેલા ચમચા વડે હલાવો. પછી જરૂર પ્રમાણે નાની વાટકીમાં કાઢી લો.

ફુલેવરનું અથાણું

સામગ્રી : ફુલેવર-૧ દડો, લાલ મરચું-ત્રણ નાની ચમચી, રાઈ વાટેલી-બે ચમચી, મીઠું-ત્રણ ચમચી, ખાંડ-બે ચમચી, લીંબુનો રસ-બે નાના ચમચા, વઘાર માટે તેલ-જરૂર પ્રમાણે, લીલા આખા મરચાં-નંગ ત્રણ, આખી રાઈ અને હીંગ-જરૂર પ્રમાણે.

બનાવવાની રીત : ફુલેવરને સાફ કરીને નાના ટુકડા કાપી લો. પાણીમાં ધોઈને તડકામાં સૂકવો. પછી એક વાસણમાં ફુલેવર, રાઈ પાવડર, મરચું, લીંબુનો રસ, મીઠું, ખાંડ નાખીને બધું જ હલાવીને એકરસ કરી નાખો. એક કડાઈમાં તેલ ગરમ કરો. એમાં હીંગ અને રાઈ નાખી વઘાર કરો. પછી અથાણામાં નાખી દો. હલાવીને એકરસ કરો. થોડીવાર પછી આ તૈયાર થયેલું અથાણું પીરસો. આ અથાણું ફ્રીજમાં પણ મૂકી શકાય છે. સ્વાદ વધારવા માટે એમાં લીંબુની જગ્યાએ સફેદ સરકો નાખી શકાય છે.

રાજસ્થાની કેરડાનું અથાણું

સામગ્રી : કેરડા-૫૦૦ ગ્રામ, મીઠું-એક વાટકી, હળદર-એક ચમચી, ચારોળી-એક ચમચી, આખું કાળું જીરું-એક ચમચી, વાટેલા કાળા મરી-એક ચમચી, લાલ મરચું-બે ચમચા, સરસિયું તેલ-એક વાટકી.

બનાવવાની રીત : કેરડાને સ્વચ્છ પાણીમાં ધોઈ નાખો. પછી તડકામાં કોરા કરી લો. એક વાસણમાં તેલ નાખો. તેલ ગરમ થાય ત્યારે ઉતારી લો. એક વાસણમાં કેરડા અને બધા જ મસાલા નાખીને ઉપરથી ગરમ કરેલું તેલ નાખી દો. ચમચા વડે હલાવીને બધું એકરસ કરો. એક સ્વચ્છ બરણીમાં આ મિશ્રણ ઠંડું પડે ત્યારે ભરી લો. અને દરરોજ ૮ દિવસ સુધી તડકામાં મૂકો. અથાણું તૈયાર થઈ જશે.

પરવળનું અથાણું

સામગ્રી : કાચા પરવળ-૨૫૦ ગ્રામ, મીઠું-બે ચમચી, હળદર-અડધી ચમચી, રાઈ પાવડર બે ચમચી, લાલ મરચું-બે ચમચી, ધાણા-એક ચમચી, તેલ-જરૂર પ્રમાણે, આદુની પેસ્ટ-અડધો કપ.

બનાવવાની રીત : કાચા પરવળને ઊભી ચાર ચીરી કાપી લો. પરંતુ નીચેથી છૂટી ન પડે તેવી રીતે કાપો. પછી થોડીવાર સુધી ગરમ પાણીમાં નાખીને બફાવા દો. પાણી ઠંડું થઈ જાય ત્યારે બહાર કાઢી લો. એક વાસણમાં મૂકીને એમાં મીઠું, હળદર, રાઈ, મરચું, ધાણા નાખીને આ મિશ્રણમાં પરવળમાં ભરો. પછી એક વાસણમાં નાખી દબાવી-દબાવીને ભરો. ઉપરથી રાઈ, આદુની પેસ્ટ તથા મીઠું જરૂર પ્રમાણે ભભરાવીને તેલ નાખી દો. દરરોજ આ અથાણું ચમચા વડે હલાવતાં રહો. લગભગ ૭-૮ દિવસમાં સ્વાદિષ્ટ પરવળનું અથાણું તૈયાર થઈ જશે.

કોબીજનું અથાણું

સામગ્રી : કોબીજના ચાર દડા-નંગ ચાર, સરસિયું તેલ અડધો કપ, લાલ મરચું પાવડર-એક ચમચી, કોકમ-એક ચમચો, ધાણા પાવડર-એક ચમચો, વરિયાળી પાવડર-એક ચમચો, રાઈ પાવડર-એક ચમચો, મેથીના દાણા એક ચમચો, ચારોળી અડધી ચમચી, સરકો અને મીઠું સ્વાદ પ્રમાણે.

બનાવવાની રીત : કોબીજની છાલ ઉતારી લઈ ગોળ સ્લાઈસ કાપો. પછી કપડાં ઉપર પાથરી તડકામાં કોરા કરી લો. એક કડાઈમાં તેલ ગરમ કરો. તેલ ઠંડું પડે ત્યારે અડધું તેલ કાઢી લો. બાકી રહેલા તેલમાં કોબીજની સ્લાઈસ અને મસાલા નાખી હળવા હાથે ચમચા વડે હલાવો. પછી સ્વાદ પ્રમાણ મીઠું અને સરકો નાખી દો. ઉપરથી વધેલું તેલ નાખી મૂકી રાખો. લગભગ ચાર દિવસમાં આ સ્વાદિષ્ટ અથાણું ખાવાલાયક તૈયાર થઈ જશે.



ટિપ્સ

- કોઈપણ પ્રકારનું કોરું, રસ વગરનું શાક બનાવવું હોય તો કડાઈનો ઉપયોગ કરો અને શાક તૈયાર થયા પછી બીજા વાસણમાં કાઢી લો.
- જો તમે જામ પહેલી જ વાર બનાવતા હો તો શીખવા માટે થોડો જ બનાવો.
- ગમે તે પ્રકારનું શાક બનાવવું હોય પણ તેને મોટા આકારમાં કાપવાને બદલે નાના આકારમાં કાપવાથી જલદી તૈયાર થઈ જશે.

ફ્લાવર-ગાજરનું અથાણું

સામગ્રી : ફ્લાવર ૫૦૦ ગ્રામ, ગાજર ૫૦૦ ગ્રામ, રાઈની દાળ ૫૦ ગ્રામ, સરસીયું ૧૦૦ ગ્રામ, આદું ૫૦ ગ્રામ, લાલ મરચું જરૂર મુજબ, મીઠું જરૂર મુજબ, આમલી ૧૦૦ ગ્રામ, ગોળ ૨૫૦ ગ્રામ.

બનાવવાની રીત : ગાજરને છોલી નાખી સાફ કરો. પછી એના લાંબા કટકા કરો. ફ્લાવરને ધોઈ મોટા ટુકડા કાપો. એક તપેલામાં પાણી ગરમ કરો. પાણી ઉકળે ત્યારે એક ચમચી મીઠું નાખી દો. થોડીવાર પછી એમાં ગાજર અને ફ્લાવર નાખી દો. સહેજ નરમ થાય એટલે ચારણીમાં નાખી પાણી નિતારી લો. બરાબર ઠંડા થઈ જાય ત્યારે કોરા થવા દો. એક વાસણમાં આ કોરા થયેલા ગાજર અને ફ્લાવર નાખી દો. એમાં તેલ અને બીજો મસાલો નાખીને બરાબર ભેળવો. આમલીને પાણીમાં પલાળી રાખો. પછી હાથ વડે મસળી જાડો રસો બનાવો. પછી એમાં ગોળ નાખો. બરાબર હલાવીને આ ગોળ-આમલીનું પાણી ફ્લાવર-ગાજરના મિશ્રણ સાથે ભેળવો. બે દિવસ સુધી રાખી મૂકો. દિવસ દરમ્યાન બે-ત્રણ વખત હલાવો. પછી ખાવાના કામમાં લો. આ અથાણું ફ્રીજમાં મૂકવાથી સાત-આઠ દિવસ સુધી સારું રહે છે.

ટિપ્સ

- જામને તૈયાર કરવામાં જેટલો ઓછો સમય કરશો તેટલો જામનો કલર અને સુગંધ વધારે જળવાઈ રહેશે.
- ખાંડને ધીમે ધીમે હલાવતાં ભેળવવી, નહીં તો જામ સારી રીતે તૈયાર થશે નહીં.
- ફળ પરની ડાળીઓને દૂર કરવી અને ખરાબ ભાગને કાપી નાખવો.
- દૂધને ફાડવા માટે લીંબુ ન હોય તો તેમાં સફેદ સરકો નાખી દો. દૂધ ફાટી જશે.

લસણવાળા મરચાનું અથાણું

સામગ્રી : લીલા વઢવાણી મરચાં બે કિલો, સૂકું લસણ ૧૫૦ ગ્રામ, તલ બે ચમચી, રાઈના કુરિયા ૧૫૦ ગ્રામ, લાલ આખાં મરચાં નંગ સાત, તેલ જરૂર મુજબ, હળદર પ્રમાણસર, મીઠું સ્વાદ મુજબ, લીંબુનો રસ અને જીરું જરૂર મુજબ.

બનાવવાની રીત : એક વાસણમાં પાણી ભરી મરચાં ધોઈ નાખો. પછી કપડાં વડે લૂછી લો. સોય વડે દરેક મરચામાં ઊભો ચીરો પાડો. આ ચીરામાં મીઠું અને હળદર મિક્સ કરીને ભરો. પછી મરચાને બરણીમાં ભરી લો. બરણીનું મોઢું કપડા વડે બાંધી દો. પછી બે દિવસ સુધી તડકે મૂકી રાખો. ત્રીજા દિવસે હળદર-મીઠાનું પાણી થાય એટલે એક થાળીમાં મરચાં કાઢી લો. પછી એમાં રાઈના કુરિયા, ફોલેલું લસણ, (ઝીણા કટકા કરીને) તેમજ લીંબુનો રસ નાખો. હવે તેલ ગરમ કરો. પછી એમાં જીરું, આખા લાલ મરચાં નાખી વઘાર કરો. નીચે ઉતારી લો. આ વઘાર ઠંડો પડે ત્યારે મરચાંના અથાણામાં રેડી દો. મરચાં અને રસો બધું જ હવે બરણીમાં ભરી લો. મરચાં નરમ પડે ત્યારે અથાણું તૈયાર સમજવું. હવે તૈયાર મરચાં લસણનું સ્વાદિષ્ટ અથાણું જરૂર મુજબ ભોજન વખતે પીરસો.

મિક્સ વેજિટેબલનું અથાણું

સામગ્રી : કેરી ૨૦૦ ગ્રામ, ટિંડોરા ૧૦૦ ગ્રામ, ગુવાર ૧૦૦ ગ્રામ, ગાજર ૧૦૦ ગ્રામ, આદું ૧૦૦ ગ્રામ, ગાજર ૧૦૦ ગ્રામ, ખાંડ ૧૫૦ ગ્રામ, લીલા મરચાં ૧૦૦ ગ્રામ, મેથીનો મસાલો ૧૦૦ ગ્રામ, તેલ ૧૫૦ ગ્રામ.

બનાવવાની રીત : ઉપરના બધા શાકભાજી તાજાં ખરીદો. પછી ધોઈને સાફ કરો. નાના નાના ટુકડા કરો. એમાં મીઠું નાખી બરાબર હલાવી નાખ્યા પછી ત્રણ દિવસ સુધી મૂકી રાખો. દિવસ દરમ્યાન ત્રણ વખત હલાવતા રહો. ત્રીજા દિવસે પાણી નિતારી લો. બધા શાકને સ્વચ્છ કપડા પર પાથરી હવામાં કોરા કરો. એક વાસણમાં તેલ, ખાંડ, મેથીનો મસાલો, શાકભાજી બધું મિક્સ કરો. હવે આ મિશ્રણ એક દિવસ રાખી મૂકો. જેથી બરાબર મિક્સ થઈ જાય. પછી એમાં એસિટીક એસિડ બે ચમચા નાખો. ફરીથી બે દિવસ સુધી રાખી મૂકો. ત્રીજા દિવસે ચમચા વડે આ અથાણું હલાવીને બરણીમાં ભરી લો. ચોથા દિવસે જ આ અથાણું ભોજન વખતે ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે.



રીંગણનું મસાલેદાર અથાણું

સામગ્રી : રીંગણ એક કિલો, ગરમ મસાલો ૨૫ ગ્રામ, જીરું ૨૫ ગ્રામ, તેલ ૫૦૦ ગ્રામ, રાઈના કુરિયા ૨૫ ગ્રામ, મીઠું ૩૦ ગ્રામ, મરચાની ભૂકી ૪૦ ગ્રામ, લસણ ૮૦ ગ્રામ, લીલા મરચાં ૪૦ ગ્રામ, ખાંડ ૨૦૦ ગ્રામ, મેથીના કુરિયા ૨૫ ગ્રામ, આંબલી ૧૨૫ ગ્રામ, એસિટિક એસિડ ૨૦ ગ્રામ.

બનાવવાની રીત : સૌથી પહેલાં રીંગણાને ધોઈ કોરા નાખો. પછી એના મધ્યમ કદના ચીરિયાં કરો. એસિટિક એસિડના દ્રાવણમાં એને થોડીવાર સુધી મૂકીને ધોઈ નાખો. આદુ-મરચાની ઊભી ચીરીઓ કરો. લસણની કળી ફોલીને નાના ટુકડા કરી નાખો. રીંગણાને સાદા પાણી વડે ધોઈ નાખ્યા પછી ચૂલા ઉપર તેલ ગરમ કરી એમાં નાખી દો. કથ્થાઈ રંગના થાય ત્યાં સુધી સાંતળો. લસણ અને મરચાંને પણ તેલમાં નાખી સાંતળી લો. રીંગણા ઠંડા પડે એટલે બધો મસાલો, તેલ, આદું, મરચાં, લસણના ટુકડા તેમજ ખાંડ નાખી દો. સરખી રીતે બરાબર ભેળવો. હવે એમાં ૧૦૦ ગ્રામ એસિટિક એસિડ આ અથાણામાં ભેળવીને સ્વચ્છ કોરી બરણીમાં ભરી લો. આ સ્વાદિષ્ટ અથાણું બીજા કે ત્રીજા દિવસે ઉપયોગમાં લો.

ડુંગળીનું અથાણું

સામગ્રી : ડુંગળી-૧ કિલો, મીઠું ૨૦૦ ગ્રામ, ખાટું પાણી પ્રમાણસર, હળદર ૨૫ ગ્રામ.

બનાવવાની રીત : નાની ડુંગળી પસંદ કરો. ઉપરના ફોતરા કાઢી નાખો. પછી ખાટું પાણી બરણીમાં ભરી એમાં આખી ડુંગળીઓ નાખી દો. પછી એમાં હળદર અને મીઠુ નાખો. લગભગ આઠ દિવસ મૂકી રાખો. નવમા દિવસે બરાબર હલાવીને જરૂર મુજબ કાઢીને પીરસો.

ટિપ્સ

- કોઈપણ પ્રકારના પાપડને ગેસ ઉપર શેકવાને બદલે માઈક્રોવેવ ઉપર શેકો. આમ કરવાથી પાપડ જલ્દી શેકાઈ જશે અને સ્વાદ પણ જળવાઈ રહેશે.
- જામ બનાવવા માટે કાયમ પાકેલાં ફળો લેવાં. ફળો હંમેશા સૂકાં લેવા. ઢીલા ફળોમાં અમ્લ અને પેક્ટિન ઓછા હોય છે, જેનાથી જામને સેટ થવામાં અને તેની સુગંધમાં ફેર પડે છે.

બાફેલા સૂરણનું અથાણું

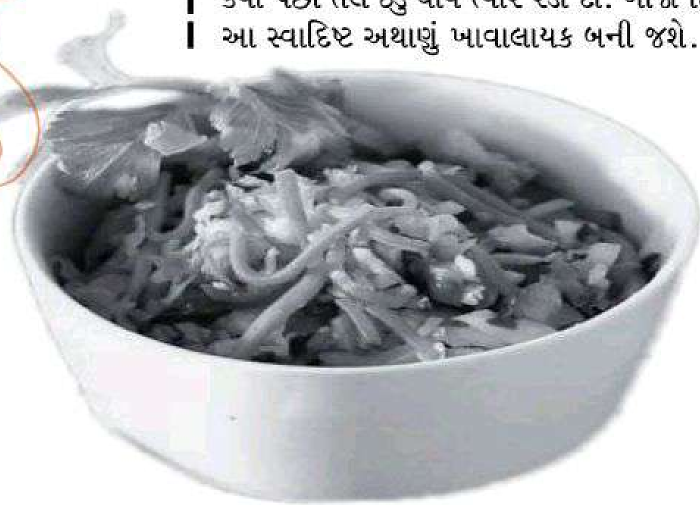
સામગ્રી : સૂરણ-૪૦૦ ગ્રામ, હળદર એક ચમચી, રાઈ ૧૦૦ ગ્રામ.

બનાવવાની રીત : સૂરણને છોલી નાખો. પછી ખારેકી બોર જેવડા કટકા કરો. પછી આ કટકા પાણીમાં નાખી ચૂલે ચડાવી બાફો. બરાબર બફાઈ જાય ત્યારે પાણી નિતારી લો. રાઈ અને હળદર ફીણી લઈ મસાલો તૈયાર કરો. આ મસાલામાં બાફેલા સૂરણના ટુકડા નાખી રગદોળો. ચાર-છ કલાક પછી બરણીમાં ભરી લો. જરૂર મુજબ કાઢી ભોજન વખતે પીરસો.

ફૂલેવર-વટાણાનું અથાણું

સામગ્રી : વટાણા ૫૦૦ ગ્રામ, ફૂલેવર ૫૦૦ ગ્રામ, આદું ૨૫ ગ્રામ, રાઈના કુરિયા ૫૦ ગ્રામ, મીઠું, હળદર પ્રમાણસર, લીંબુ નંગ-૨, મરચું નંગ-૧, તેલ-૨ ચમચા, ગોળ એક ટુકડો.

બનાવવાની રીત : વટાણાને ફોલી નાખો. ફુલેવરના પાન કાઢી મોટું સમારી નાખો. પાણીમાં ધોઈને પાણી નિતારી લો. કપડાં પર પાથરી કોરા થવા દો. એક તપેલીમાં પાણી લઈ એમાં ફુલેવર અને વટાણા નાખી વરાળ વડે બાફી લો. વધુ બફાઈ ન જાય તેનું ધ્યાન રાખવું. નીચે ઉતારી ઠંડા પડવા દો. પછી વટાણા અને ફુલેવરને એક બીજા વાસણમાં મૂકી એમાં મસાલો મિક્સ કરી બરાબર ભેળવો. એક બીજા વાસણમાં રાઈના કુરિયા, મીઠું, મરચું, હળદર, ગોળ બધું મિક્સ કરો એટલે મસાલો તૈયાર થઈ જશે. આ તૈયાર થયેલા મસાલામાં ફુલેવર અને વટણા નાખી રગદોળો. પછી એમાં લીંબુનો રસ નાખો. ચમચા વડે બધું બરાબર હલાવીને મિક્સ કરો. ઠંડું પડે ત્યારે બાટલી કે બરણીમાં ભરો. ઉપરથી ગરમ કર્યા પછી તેલ ઠંડું થાય ત્યારે રેડી દો. બીજા દિવસે આ સ્વાદિષ્ટ અથાણું ખાવાલાયક બની જશે.



કાકડીનું અથાણું

સામગ્રી : કાકડી એક કિલો, મરચું ૫૦ ગ્રામ, ખાંડ ૩૫૦ ગ્રામ, હિંગ ૫ ગ્રામ, મીઠું સ્વાદ મુજબ, મેથીના કુરિયા ૫૦ ગ્રામ, તેલ ૨૫૦ ગ્રામ, એસિટિક એસિડ ૧૦૦ ગ્રામ, હળદર ૫ ગ્રામ.

બનાવવાની રીત : સૌથી પહેલાં કાકડીને પાણીમાં ધોઈ નાખો. પછી એની લાંબી ચીરીઓ કરી એની પર હળદર મીઠું ચડાવો. ખટાશ ઉમેરવી હોય તો થોડું કેરીનું પાણી ઉમેરી દો. લગભગ પાંચ દિવસ સુધી મૂકી રાખો. પાંચ દિવસ પછી કાકડીના ટુકડા બહાર કાઢી લો. એક ચારણીમાં નાખી પાણી નિતારી લો. પછી સાદા સ્વચ્છ પાણીમાં ધોઈ નાખો. એક વાસણમાં ભરી લો. હવે કાકડીના વાસણમાં મસાલો, ખાંડ, તેલ અને એસિટિક એસિડ બધું જ નાખઈ દઈ બરાબર હલાવો. બધું બરાબર મિક્સ થઈ જાય એટલે એક બરણીમાં ભરી લો. આ સ્વાદિષ્ટ અથાણું એ જ દિવસે ખાવાના ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે. માટે ભોજન કરતી વખતે જરૂર મુજબ પીરસો.

ટિપ્સ

- જામ તૈયાર કરતી વખતે વાસણને ઢાંકવું નહીં કારણ કે ઢાંકવાથી ફળનું પાણી બળી નહીં જાય.
- જો જામમાં પેકટિનનું પ્રમાણ જોવું હોય તો ખાંડ નાખતાં પહેલાં જોઈ લેવું.
- એક પ્લેટને ફ્રિજમાં એક મિનિટ માટે ઠંડી કરો. આમ કરવાથી ઠંડી પ્લેટમાં નાખવામાં આવનારો જામ ઝડપથી ઠંડો થઈ જશે.

કમળ કાકડીનું અથાણું

સામગ્રી : કમળકાકડી-૨૫૦ ગ્રામ, ચારોળી-બે ચમચી, મીઠું-અડધી વાટકી, તેલ-એક વાટકી, લાલ મરચું-બે ચમચા, ધાણા પાવડર-બે ચમચી, વરિયાળી પાવડર-બે નાની ચમચી, હળદર પાવડર-એક નાની ચમચી, વાટેલા કાળા મરી-એક ચમચી.

બનાવવાની રીત : કમળ કાકડીને સાફ કરીને તેના ગોળા પતીકા પાડો. પછી એક વાસણમાં મૂકીને એમાં ચારોળી, ગરમ તેલ, મીઠું, કાળા મરી, હળદર, વરિયાળી, લાલ મરચું બધું જ નાખીને પાંચ મિનિટ સુધી હલાવો. જેથી તેલ અને મસાલો કમળકાકડીની ઉપર ચડી જાય. જ્યારે ઉપર દેખાય ત્યારે કાચની બરણીમાં ભરી લો. અથવા પહોળા વાસણમાં ભરી લો. એક મહિના સુધી દરરોજ તડકામાં મૂકો. પછી તૈયાર થયેલું કમળ કાકડીનું અથાણુ ઉપયોગમાં લો. એમાં સ્વાદ વધારવા માટે લીંબુનો રસ પણ નાખી શકાય છે.

ગાજરના ખાટિયાં

સામગ્રી : મોટા ગાજર ૫૦૦ ગ્રામ, લીંબુ નંગ ચાર, હળદર જરૂર મુજબ, ખાંડેલી રાઈ ૫૦ ગ્રામ, મીઠું, તેલ, ગોળ સ્વાદ મુજબ.

બનાવવાની રીત : સૌપ્રથમ ગાજરને છોલી નાખો. પછી પાણીમાં ધોઈને બે ભાગ કરી નાખો. ગાજરની વચ્ચેનો પીળો સફેદ ભાગ કાઢી નાખો. પછી એના ટુકડા કરી નાખો. આ ટુકડા એક તપેલીમાં ભરો. એમાં લીંબુનો રસ અને મીઠું નાખી બરાબર ભેળવો. સાત-આઠ કલાક સુધી રાખી મૂકો. પછી તડકામાં થોડીવાર સૂકવો. ઉપરનું પડ સૂકાય ત્યાં સુધી સૂકવો. થોડુંક પાણી લઈ એમાં દળેલી રાઈ નાખીને ખૂબ ફીણો. સારી રીતે ચડે એટલે એમાં મીઠું, હળદર તેમજ થોડો ગોળ અને તેલ નાખી ફીણો. હવે આ તૈયાર થયેલા મિશ્રણમાં ગાજરના કટકા રગદોળી નાખો. પછી બરણીમાં ભરી લો. ભોજન વખતે આ સ્વાદિષ્ટ ગાજરના ખાટિયાં પીરસો.

ટેસ્ટફૂલ ટામેટાનું અથાણું

સામગ્રી : ટામેટા એક કિલો, ખાંડ બે ચમચા, લસણ ૧૨ કળી, આદું જરૂર મુજબ, લાલ મરચું જરૂર મુજબ, સરકો એક ચમચો, લીલા મરચાં સાત નંગ, કાંદા ૨ નંગ, મીઠું જરૂર મુજબ.

બનાવવાની રીત : એક તપેલામાં પાણી ગરમ કરી ઉકળવા દો. પછી એમાં ટામેટાં નાખી દો. છાલ નરમ પડે ત્યારે કાઢી લો. પછી ઝીણા સમારી નાખો. આદુ-લસણની પેસ્ટ બનાવો. એક વાસણમાં આ બધું ભેગું કરો. પછી ગરમ કરો. ઉકળે અને ઘટ્ટ થાય એટલે નીચે ઉતારી લો. ઠંડું પડે ત્યારે બાટલીમાં ભરી ફ્રીજમાં મૂકો. જરૂર મુજબ ટેસ્ટફૂલ અથાણું ભોજન સાથે પીરસો.



ગાજર, કાંદા અને રીંગણાનું અથાણું

સામગ્રી : ગાજર-૫૦૦ ગ્રામ, સફેદ કાંદા ૨૫૦ ગ્રામ, રીંગણા-૨૫૦, આદું ૫૦ ગ્રામ, મરચું એક ચમચી, મીઠું સ્વાદ મુજબ, રાઈનો પાવડર ૨૫ ગ્રામ, ગોળ ૧૫૦ ગ્રામ, આંબલી ૫૦ ગ્રામ, મસાલો તજ, લવિંગ ૫ ગ્રામ, જીરું ૨૫ ગ્રામ, મરી ૫ ગ્રામ, તેલ ૨૫૦ ગ્રામ.

બનાવવાની રીત : ગાજરને ધોઈને સમારી નાખો. કાંદા છોલીને મોટા કટકા કરો. રીંગણા ધોઈને મોટા કટકા કરો. આદુંને ધોઈ નાખ્યા પછી છોલીને કટકા કરો. રીંગણામાં મીઠું ભભરાવીને રાખી મૂકો. ગાજર અને રીંગણા થોડીવાર પછી બાફી લો. સહેજ કડક રહે તેનું ધ્યાન રાખવું. મસાલો ગરમ કરીને શેકી લો. પછી ખાંડીને એમાં રાઈનો પાવડર, મીઠું અને મરચું મિક્સ કરો. ગાજર, ફુલેવર, આદું, કાંદા આ મસાલામાં નાખી બરાબર રગદોળી લો. બે દિવસ સુધી તડકામાં મૂકી રાખો. હવે ગોળ અને આંબલીનું પાણી તૈયાર કરો. આ પાણી તૈયાર અથાણામાં નાખી ત્રણ દિવસ સુધી ફરી તડકામાં મૂકી રાખો. છઠ્ઠા દિવસે એમાં તેલ નાખીને ચમચા વડે બરાબર હલાવો. એક સ્વચ્છ બરણીમાં ભરી લો.

ટિપ્સ

- જામને રાંધવાના વાસણમાં વધારે સમય સુધી ના રાખો નહીં તો વાસણમાં ડાઘા પડી શકે છે.
- જો તમે મોટા દાણાવાળી ખાંડનો ઉપયોગ કરતાં હો તો ખાંડ ગરમ કરતી વખતે તેમાં થોડું માખણ અથવા ગ્લિસરીન ભેળવવું. આથી ખાંડમાં ફીણ નહીં થાય.
- ચમચાને જામમાંથી કાઢીને ધીમેથી બહાર હલાવો જેથી જામ ઠંડો થઈ જાય.

કાકડી અને કાચા પપૈયાનું અથાણું

સામગ્રી : કાચું પપૈયું ૭૦૦ ગ્રામ, કાકડી ૫૦૦ ગ્રામ, રાઈનો પાવડર ૫૦ ગ્રામ, ગોળ ૨૫૦ ગ્રામ, મીઠું, હળદર પ્રમાણસર, તેલ ૧૨૫ ગ્રામ, હિંગ એક ચપટી.

બનાવવાની રીત : કાચા પપૈયાની છાલ ઉતારી લઈ ટુકડા કરો. પછી એની પર મીઠું બરાબર ચોળી એક બરણીમાં ભરી દો. બે દિવસ પછી એ ટુકડા બહાર કાઢી લઈ સવારે તડકામાં સૂકવો. સાંજ સુધી રહેવા દો. સાંજે બધા ટુકડા ભેગા કરો. એવી જ રીતે કાકડીને પણ પપૈયા સાથે જ ટુકડા કરીને મીઠું ભભરાવી રાખી મૂકો. એને પણ પપૈયાના ટુકડાની સાથે જ કોરા કરવા મૂકો. જ્યારે કાકડી અને પપૈયું કોરા થઈ જાય ત્યારે સંભાર બનાવો. હવે સંભારમાં કાકડી અને પપૈયાના ટુકડા ચોળીને બરાબર મિક્સ કરો. જરૂર પડે તો એમાં તેલ નાખી દો. હવે આ બધું જ મિશ્રણ ચમચા વડે હલાવીને બરાબર ભેળવો. પછી કોરી બરણીમાં ભરી લો.

ગાજર-બટાકાનું અથાણું

સામગ્રી : બટાકા ૧૦૦ ગ્રામ, આદું ૫૦ ગ્રામ, મરચાનો ભૂકો ૫૦ ગ્રામ, રાઈના કુરિયા ૫૦ ગ્રામ, આંબલી ૧૨૫ ગ્રામ, ગાજર ૫૦૦ ગ્રામ, લીલા મરચા ૫૦ ગ્રામ, મીઠું ૫૦ ગ્રામ, ખાંડ ૨૫૦ ગ્રામ, એસિટિક એસિડ ૨૫ ગ્રામ.

બનાવવાની રીત : સૌથી પહેલાં ગાજરને ધોઈને સાફ કરો. પછી એના ઊભા બે ટુકડા કાપો. વચ્ચેનો પીળો સફેદ ભાગ કાઢી લો. પાતળા ટુકડા કરો. આ ટુકડાને એક કપડામાં બાંધી લો. ઉકળતા પાણીમાં ૧૫ મિનિટ સુધી રાખી મૂકો. બરાબર બાફીને મુલાયમ બનાવો. નીચે ઉતારી લો. એક તપેલામાં પાણી ભરો. એમાં બટાકા નાખી બરાબર બાફી લો. પછી છાલ ઉતારી ઊભા અને પાતળા ટુકડા કરો. ગાજર અને બટાકાના ટુકડા છૂટા પાથરી કોરા થવા દો. પછી બન્ને ભેગા કરી એક વાસણમાં ભરો. એક વાસણમાં આદું, મરચાના ટુકડા તેમજ બધો મસાલો ભેગો કરી બરાબર ભેળવો. આ તૈયાર મસાલામાં બટાકા-ગાજરના ટુકડા નાખી બરાબર રગદોળીને ભેળવો. પછી એમાં એસિટિક એસિડ નાખી ચમચા વડે હલાવો. હવે આ સ્વાદિષ્ટ અથાણું બરણીમાં ભરી લો.

લીંબુનું રજવાડી ગળ્યું અથાણું

સામગ્રી : ૫૦ ગ્રામ સૂકા નાળિયેરની છીણ, ૫૦ ગ્રામ મરચું, ૨ ચમચા તેલ, ૫૦૦ ગ્રામ લીંબુ, અડધી ચમચી મેથી, ૧ ચમચી રાઈ, હિંગ, મીઠું, હળદર



બનાવવાની રીત : લીંબુના ચાર ટુકડા કરવા. હળદર-મીઠામાં રગદોળી ત્રણ દિવસ બરણીમાં ભરી ચોથા દિવસે તેમાં નાળિયેરનું છીણ અને મરચું મિક્સ કરવું. તેલ ગરમ કરી તેમાં રાઈ, મેથી, હિંગ તતડાવી લીંબુમાં મિક્સ કરી નાખો. અઠવાડીયા પછી ઉપયોગ કરો. ગોળ નાખવો હોય તો નાખી શકાય.

રાઈવાળા ગરમર

સામગ્રી : ગરમર ૫૦૦ ગ્રામ, રાઈના કુરિયા ૨૫૦ ગ્રામ, મીઠું પ્રમાણસર, હળદર જરૂર મુજબ, ખાટું પાણી પ્રમાણસર, તેલ જરૂર મુજબ, એક નંગ લીંબુનો રસ, ગોળ જરૂર મુજબ, વરિયાળી પ્રમાણસર.

બનાવવાની રીત : ગરમરને પાણીમાં ધોઈ નાખી છોલી નાખો. પછી એની ઊભી ચીરીઓ કરો. એક વાસણમાં પાણી લઈ ફરીથી આ ચીરીઓ ધોઈ નાખો. એક વાસણમાં ખાટું પાણી લો. એમાં મીઠુ નાખો. પછી ગરમરની ચીરીઓ નાખી દો. એક બાજુ રાખી મૂકો. એક થાળીમાં રાઈના કુરિયા અને લીંબુનો રસ નાખી બરાબર ફીણો. પછી એમાં મીઠું, હળદર, ગોળ, તેલ વગેરે નાખી બરાબર ફીણો. પછી એમાં ગરમરની ચીરીઓ નાખી બરાબર રગદોળી નાખો. હવે એમાં છડેલી વરિયાળી, થોડાક કાળામરી નાખી બરાબર ભેળવો. આ તૈયાર થયેલું અથાણું બરણીમાં ભરી લો. બીજા દિવસે જરૂર મુજબ કાઢીને ભોજન સાથે પીરસો.

ટિપ્સ

- જ્યારે જામ બની જાય ત્યારે કાણાવાળી ઝારી અથવા ચમચાથી જામની ઉપરથી ફીણ કાઢી લેવું. જામ તૈયાર થતું હોય ત્યારે ફીણ ના કાઢવું.
- જામને બોટલમાં ભરતાં પહેલાં પાંચ-છ મિનિટ ઠંડો થવા દો.
- તમારી આંગળીથી જામને પ્લેટમાં પહોળો કરો. જો જામ સંકોચાઈ જાય તો સમજવું કે જામ તૈયાર થઈ ગયો છે.

આખા ફુલેવરનું અથાણું

સામગ્રી : ફુલેવર ૨૫૦ ગ્રામ, તેલ ૧૦૦ ગ્રામ, લીંબુ ચાર નંગ, મેથીનો મસાલો ૧૦૦ ગ્રામ, હિંગ જરૂર મુજબ, મીઠુ-સ્વાદ મુજબ.

બનાવવાની રીત : ફૂલેવરના મોટા-મોટા ટુકડા કરો. પાણીમાં ધોઈને નિતારી લો. પછી મીઠું અને લીંબુનો રસ ભેગા કરી તેમાં રગદોળી નાખો. ત્રણ કે ચાર દિવસ એમ જ રહેવા દો. પછી બહાર કાઢી તડકામાં ચાર કલાક સુધી રાખી મૂકો. હવે મેથી અને તેલ ભેગા કરી એમાં ફુલેવરના આ ટુકડા રગદોળી નાખો. બરણીમાં ભરી લો. જરૂર પ્રમાણે ભોજન વખતે પીરસો.

ગુજરાતી છૂંદો-અથાણું

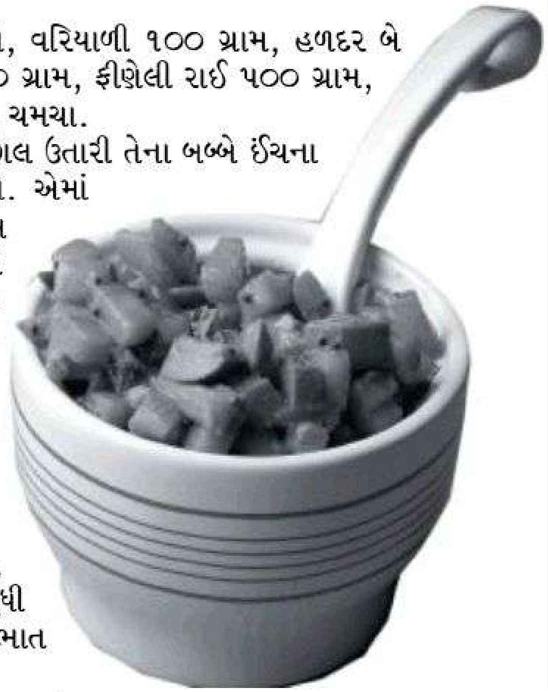
સામગ્રી : કાચી કેરી-એક કિલો, ખાંડ-૨૫૦ ગ્રામ મીઠું-દોઢ ચમચી, લાલ મરચું-એક નાની ચમચી, ગરમ મસાલો પાવડર-અડધી ચમચી, હીંગ-એક ચપટી.

બનાવવાની રીત : કેરીની છાલ ઉતારી લીધા પછી છીણી નાખો. પછી પ્રેશરકૂકરમાં જરૂર પૂરતાં પાણી સાથે નાખી દો. સાથે-સાથે બધાં જ મસાલા નાખીને ચમચા વડે હલાવો અને ચૂલા ઉપર મૂકો. એક સીટી વાગે ત્યારે નીચે ઉતારી લઈને ઠંડું થવા દો. પછી બરણીમાં ભરી લો. આ ગુજરાતી છુંદાનું અથાણું ઝડપથી અને સ્વાદિષ્ટ બને છે.

ગોળિયા કેરીનું અથાણું

સામગ્રી : કાચી કેરી પાંચ કિલો, ખાંડ સાડાસાત કિલો, વરિયાળી ૧૦૦ ગ્રામ, હળદર બે ચમચી, લવિંગ ૨૦ ગ્રામ, મીઠું ૨૫૦ ગ્રામ, ખોરાક ૫૦૦ ગ્રામ, ફીણેલી રાઈ ૫૦૦ ગ્રામ, બદામ કાઢેલા આલુ ૫૦૦ ગ્રામ, તજ ૨૦ ગ્રામ, તેલ ચાર ચમચા.

બનાવવાની રીત : કેરીને પાણીમાં ધોઈ નાખો. પછી છાલ ઉતારી તેના બબ્બે ઈંચના ટુકડા કરો. એક વાસણમાં હળદર અને મીઠું મિક્સ કરો. એમાં કેરીના કટકા નાખી બરાબર રગદોળી નાખો. પછી ચોવીસ કલાક મૂકી રાખો. દિવસમાં ત્રણ-ચાર વખત ઉછાળીને હલાવો. ચોવીસ કલાક પછી એક કપડું પાથરી એના પર કેરીના ટુકડા ખુલ્લી હવામાં પાથરો. કેરીનું વધેલું પાણી લઈ એમાં રાઈ ફીણો. ખારેક અને આલુને બાર કલાક સુધી કેરીના વધેલા પાણીમાં નાખી પલાળી રાખો. પછી એમાંથી ઠળિયા કાઢી લો. પછી નાના-નાના ટુકડા કરો. હવે કેરીમાં ખાંડ અને ફીણેલી રાઈ નાખીને બરાબર હલાવો. સ્ટીલની તપેલીમાં ભરીને થોડીક-થોડીક વારે હલાવો. બીજે દિવસે કેરીમાં ખારેક, આલુ, તજ, લવિંગ, વરિયાળી અને ગોળ નાખો. આ ગોળ ઓગળે ત્યાં સુધી હલાવતા રહો. અથાણું ખાવાલાયક તૈયાર થઈ જશે. દાળ-ભાત સાથે આ અથાણું વધારે સ્વાદિષ્ટ લાગશે.



(૧) પુલાવ મસાલો

સામગ્રી : લાલ મરચું-૨૦ ગ્રામ, આખા ધાણા-૨૦ ગ્રામ, ચણાનો પાઉડર-૧૦ ગ્રામ, કાળામરી-એક ચમચો, જીરું-એક ચમચો, હળદર-એક ચપટી, લસણનો પાવડર પાંચ ગ્રામ.

બનાવવાની રીત : બધી જ સામગ્રી ગ્રાઈન્ડરમાં નાખી વાટી લો. બે કપ ચોખા અને એક કપ શાકભાજી સાથે આ મસાલો નાખી પકવો.

(૨) સંભાર મસાલો

સામગ્રી : સૂકાધાણા એક કપ, જીરું-પોણો કપ, લાલમરચાં સૂકા નંગ-૧૫, કાળાચણા-એક ચમચો, ચણાની દાળ-એક ચમચો, હળદર-એક ચમચો, હિંગ-અડધો ચમચો, મેથીના દાણા-પાવ ચમચો, સરસવ-એક ચમચો.

બનાવવાની રીત : આ બધી સામગ્રી તવા ઉપર નાખી શેકી લો. પછી ગ્રાઈન્ડરમાં નાખી વાટી લો. આ મસાલો સંભાર તથા તુવરની દાળ બનાવો ત્યારે ઉપયોગમાં લો. આ મસાલો નાખવાથી તેનો સ્વાદ અનેક ગણો વધી જાય છે.

(૩) દાળ-ભાતનો મસાલો

સામગ્રી : ધાણા-૫૦૦ ગ્રામ, છીણેલું સૂકું કોપરું-એક કપ, તલ-૧૦૦ ગ્રામ, હીંગ એક ચમચો, જીરું-૧૦૦ ગ્રામ, લવિંગ-એક ચમચો, તજ-બે ટુકડા, તેલ-એક ચમચો.

બનાવવાની રીત : એક તવો ગરમ કરો. તેની ઉપર નારિયેળની છીણ નાખી ધીમા તાપે શેકો પછી તલને પણ શેકી લો. પછી હિંગ અને અન્ય સામગ્રીને એક ચમચો તેલ નાખી સાંતળી લો. પછી બધી જ વસ્તુઓ ઠંડી પડે ત્યારે હિંગ સાથે મિક્સરમાં નાખીને પાવડર તૈયાર કરો. આ મસાલો જુદા-જુદા પ્રકારના ભાત અને દાળો બનાવતી વખતે ઉપયોગમાં લો.

(૪) પૂરી ગરમ મસાલો

સામગ્રી : લવિંગ-૨૦ ગ્રામ, તજ ૨૦ ગ્રામ, નાની એલચી ૨૦ ગ્રામ.

બનાવવાની રીત : આ દરેક સામગ્રી તવો ગરમ કર્યા પછી શેકી લો. પછી ગ્રાઈન્ડરમાં નાખીને પાવડર તૈયાર કરો અને હવા ન જાય તેવા ડબામાં ભરી લો.

(૫) વેજિટેબલ બિરયાની મસાલા

સામગ્રી : પથ્થરના ફૂલ નંગ-પાંચ, તજ-પાંચ ગ્રામ, જાવંત્રી-૧૦ ગ્રામ, જાયફળ અડધું, મોટી એલચી નંગ-ચાર, નાની એલચી નંગ-ત્રણ, પુલાવના પત્તા નંગ-૨, સૂકાલાલ મરચાં નંગ-ત્રણ, શાહજીરું એક નાની ચમચી, કાળામરી ત્રણ ચમચી.

બનાવવાની રીત : આ બધી જ સામગ્રી તવો ગરમ કર્યા પછી તેની ઉપર શેકી લો. પછી અધકચરી વાટી નાખો. જ્યારે બિરયાની બનાવવી હોય ત્યારે આ મસાલાની પોટલી તૈયાર કરીને ચોખા દમ કરતી વખતે સેટ કરવી.

(૬) ઉતારી ગરમ મસાલો

સામગ્રી : કાળામરી-૨૦ ગ્રામ, લવિંગ-૧૦ ગ્રામ, તજ-૨૦ ગ્રામ, મોટી એલચી-૧૫ ગ્રામ, જીરું અથવા શાહજીરું ૧૦ ગ્રામ.

બનાવવાની રીત : આ બધી જ સામગ્રી તવો ગરમ કર્યા પછી સહેજવાર શેકી લો. પછી મિક્સરમાં નાખી વાટી લો. આ પાવડર ઠંડું પડે ત્યારે ચાળી લઈ હવા ન જાય તેવા ડબ્બામાં ભરી લો.

(૭) સરસવનો મસાલો

સામગ્રી : સરસવ એક મોટો ચમચો, જીરું - નાની ચમચી એક, હળદર પાવડર અડધી ચમચી નાની, લીલા મરચાં નંગ-પાંચ

બનાવવાની રીત : આ બધી જ સામગ્રી ભેગી કરીને વાટી લઈ તેની પેસ્ટ બનાવો. બે કપ મિક્સ શાકભાજી બનાવતી વખતે ડુંગળી સાંભળી લીધા પછી અડધો ચમચી આ મસાલો નાંખો. તેનો સ્વાદ એકદમ વધી જશે. આ મસાલો ખાસ કરીને રીંગણા, બટાકા, કાળાચણા, દૂધી વિગેરેના શાકમાં ઉપયોગમાં લેવાય છે.

(૮) દહીંનો મસાલો

સામગ્રી : શેકેલું જીરું - ચાર ચમચી, લાલ મરચું પાવડર - બે ચમચી, સંચળ એક ચમચી, મીઠું - બે ચમચી, શેકેલી હીંગ - એક ચમચી, ફૂદીનાનો પાવડર એક ચમચી

બનાવવાની રીત : બધાં જ મસાલા મિક્સરમાં નાખી વાટી લો અને પેક ડબામાં ભરી દો. આ મસાલો દહીંવડા, રાયતા તેમજ દહીં સાથે બનતી અન્ય વાનગીઓમાં નાંખી સ્વાદ વધારી શકાય છે.

(૯) સરસવ અને ખસખસનો મસાલો

સામગ્રી : સરસવ એક મોટો ચમચો, ખસખસ અડધો ચમચો, જીરું - એક નાની ચમચી, લીલા મરચાં નંગ-બે, હળદર એક ચમચી, લીલા મરચાં, ફરીથી નંગ-ત્રણ

બનાવવાની રીત : આ બધા મસાલાની પેસ્ટ તૈયાર કરો અને ખટાશ હોય તેવા શાકમાં નાખો. તેની લીજ્જત વધી જશે.

(૧૦) લીલો મસાલો

સામગ્રી : ફુદીનાના પાન - અડધો કપ, કોથમીરના પાંદડા - એક કપ, લીલા મરચાં નંગ-ત્રણ, આદુનો એક ટુકડો નાનો, ઘાટ્ટુ દહીં બે ચમચી, કાળામરી નંગ-ત્રણ, જીરું - એક ચમચી, લવિંગ - બે, નાની એલચી નંગ-ત્રણ, તજ એક ટુકડો

બનાવવાની રીત : પાણી વગરનું દહીં એક તરફ મૂકી રાખો. બાકીની સામગ્રી મસાલો વાટવાના પત્થર ઉપર વાટી લો. પછી આ સમગ્રીમાં દહીં ભેળવો. આ તૈયાર થયેલો મસાલો ડુંગળી અને લસણ વગરની વાનગી બનાવો ત્યારે ઉપયોગમાં લો એનો સ્વાદ એક ગણો વદી જશે. આ મસાલો કોફતાની વાનગીમાં નાંખવાથી તેનો સ્વાદ વધી જશે.

(૧૧) અથાણાંનો મસાલો

સામગ્રી : મીઠું - ૨૦૦ ગ્રામ, રાઈ-૭૫ ગ્રામ, હળદર પાવડર-૩૦ ગ્રામ, લાલ મરચું પાવડર - ૫૦ ગ્રામ, વરિયાળી ૫૦ ગ્રામ, ચારોળી - ૩૦ ગ્રામ, મેથીના દાણા - ૩૦ ગ્રામ, હીંગ - અડધી ચમચી.

બનાવવાની રીત : મીઠા સિવાયની દરેક વસ્તુને એક વાસણમાં થોડા તેલ સાથે નાંખીને ધીમા તાપે સાંતળી લો. (લગભગ ૧૦ મિનિટ) પછી નીચે ઉતારી લઈ ઠંડુ થવા દો. પછી તેને દાણાદાર રહે એવી રીતે મિક્સરમાં વાટી લો. પછી એમાં મીઠું ભેળવીને એક ડબ્બામાં ભરી દો. આ મસાલો કેરી, ફુલેવર, ગાજર અથવા ૨ અન્ય શાકમાં નાંખી શકાય છે. તેમજ તાજું અથાણું બનાવવા માટે ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે.



(૧૨) ઠંડાઈ મસાલો

સામગ્રી : છાલ ઉતારેલી બદામ નંગ-૨૫, ટેટીના કોરા બીજ - એક ચમચી, તરબૂચના કોરા બીજ - એક ચમચી, વરિયાળી - એક ચમચી, કાળા મરી - એક ચમચો, ખસખસ - બે ચમચા, ગુલાબની સૂકી પાંદડીઓ - થોડીક, એલચી પાવડર - એક ચમચી

બનાવવાની રીત : બદામને ગરમ પાણીમાં ઉકાળી લઈને તેની છાલ ઉતારીને સૂકવી નાંખો. બધી જ સામગ્રીઓને મિક્સરમાં નાંખી ઝીણી વાટી લો. પછી ચાળી લઈ ડબ્બામાં ભરી દો.

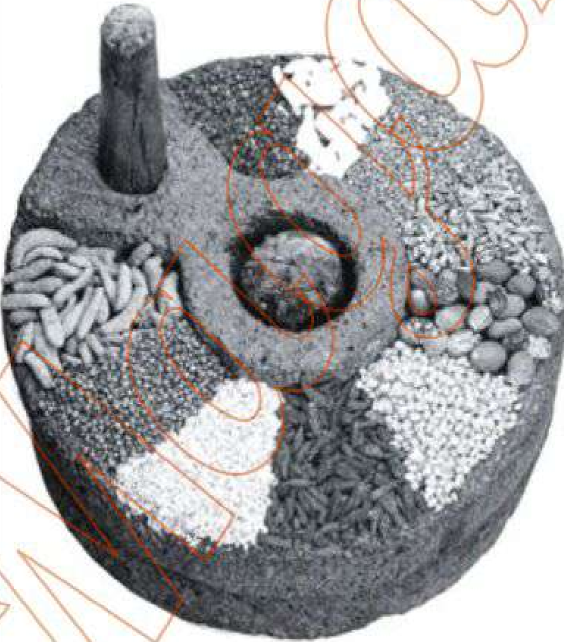
આ મસાલો દૂધમાં જરૂર પ્રમાણે ખાંડ નાખ્યા પછી જરૂર પ્રમાણે નાંખો. પછી એક ગ્લાસમાં દૂધ ભરીને બરફના ટુકડા સાથે પીરસો.

(૧૩) સેન્ડવિચ મસાલા

સામગ્રી : કોથમીર - એક ગડી, લીલા મરચા - નંગ-૨, જીરું - એક ચમચી, કાળા મરી - અડધી ચમચી, સંચળ - એક ચમચી, કોકમ - એક ચમચી, દાડમના દાણાનો પાવડર - એક ચમચી, મીઠું - એક ચમચી, ખાંડ - એક ચમચી.

બનાવવાની રીત : કોથમીર અને લીલા મરચાં સમારીને મિક્સરમાં નાંખી પાણી વગર વાટી લો. આ પેસ્ટને તડકામાં અથવા માઈક્રોવેવમાં મૂકી સૂકવો પછી અન્ય સામગ્રી સાથે ઝીણી વાટી લો અને ડબ્બામાં ભરી લો.

આ મસાલો સેન્ડવીચ તૈયાર કર્યા પછી ઉપર ભભરાવો અથવા ફળો કાપીને તેની ઉપર ભભરાવી સ્વાદ વધારો.



(૧૪) ભાજીપાંઉનો મસાલો

સામગ્રી : સહેજ શેકેલા ધાણા-૨૦ ગ્રામ, આખા લાલ મરચા-૨૦ ગ્રામ, જીરુ-૨૦ ગ્રામ, કાળામરી-૧૦ ગ્રામ, કોકમ-૨૦ ગ્રામ, લવિંગ - પાંચ ગ્રામ, હળદર પાવડર-પાંચ ગ્રામ, સૂંઠ-પાંચ ગ્રામ, મેથીદાણા પાવડર-પાંચ ગ્રામ, મોટી એલચી-પાંચ ગ્રામ, ત્રિફળા પાવડર-પાંચ ગ્રામ, તેજપત્તા-પાંચ ગ્રામ, સંચળ-પાચં ગ્રામ, મીઠું સ્વાદ પ્રમાણે

બનાવવાની રીત : આ બધા જ મસાલા એક સાથે ઝીણા વાટી લો. પછી એ મસાલા પાવડરને ડબ્બામાં ભરી લો.

(૧૫) ચાટ મસાલા

સામગ્રી : આખા ધાણા-બે ચમચા, જીરું-એક ચમચી, સૂકા લાલ મરચા-નંગ ચાર, સંચળ-જરૂર મુજબ, સાઈટ્રિક એસિડ-પોણી ચમચી, કોકમ નંગ-એક, મીઠું-એક ચમચી, હિંગ- પા ચમચી

બનાવવાની રીત : જીરું અને લાલ મરચાં એક ફ્રાઈપેનમાં નાંખીને શેકી લો. પછી ઠંડુ થવા દો. થોડીવાર પછી બધી જ સામગ્રી એક સાથે મિક્સરમાં નાંખીને વાટી લો. તૈયાર થયેલો પાવડર મસાલો ડબામાં ભરી લો. આ ચાટ મસાલો રસા વગરના શાક ભીંડા, કારેલા ઉપર તેમજ ફળો, ચણા ચટપટી અને કચુંબર ઉપર નાંખીને સ્વાદ વધારી શકાય છે.

(૧૬) ચા નો મસાલો

સામગ્રી : જીરુ-૫૦૦ ગ્રામ, કાળામરી-૧૦૦ ગ્રામ, મોટી એલચી-૨૫ ગ્રામ, નાની એલચી-૨૫ ગ્રામ, સૂંઠ-૨૫૦ ગ્રામ, જાવંત્રી-૨૦ ગ્રામ, લવિંગ-૫૦ ગ્રામ, જાયફળ-૨૦ ગ્રામ, તજ-૧૦૦ ગ્રામ

બનાવવાની રીત : આ બધી જ સામગ્રી તડકે મૂકીને સૂકવો. પછી જાવંત્રી સિવાયની બધી જ વસ્તુઓ મિક્સરમાં નાંખીને વાટી લો. પછી એમાં જાવંત્રી પાવડર ભેળવો. અને ડબ્બામાં ભરી લો. જ્યારે ચા તૈયાર કરો ત્યારે જરૂર મુજબ આ મસાલો નાંખીને ચા નો સ્વાદ વધારો.

(૧૭) મલ્ટી પરપઝ મસાલો

સામગ્રી : શેકીને ખાંડેલી મગફળી - ૧૦૦ ગ્રામ, શેકીને કૂટેલા સફેદ તલ-૫૦ ગ્રામ, ખમણેલું નાળિયેર-૫૦ ગ્રામ, મીઠા લીમડાના પાન-૫૦ ગ્રામ, ફૂદીનાનો પાવડર-૫૦ ગ્રામ, વાટેલા કાળા મરી-અડધી ચમચી, શેકેલું જીરું-અડધી ચમચી, લાલ મરચું પાવડર-એક ચમચી.

બનાવવાની રીત : આ બધી જ સામગ્રી એક સાથે મિક્સરમાં નાંખી ઝીણો પાવડર બનાવી લો અને ડબ્બામાં ભરી દો. જ્યારે સ્વાદિષ્ટ ચટણી બનાવવી હોય ત્યારે આ મસાલામાં સહેજ પાણી, મીઠું અને લીંબુ નીચોવી દો. અથવા દહીં ભેળવીને પરોઠા, પૂરી સાથે ખાવ.

(૧૮) ઈડલી-ઢોસાનો મસાલો

સામગ્રી : ચણાની દાળ-૨૦ ગ્રામ, અડદની દાળ-૧૦ ગ્રામ, લાલ ચોખા મરચા નંગ-૧૫, જીરું-એક ચમચી, મેથીના દાણા-૧ ચમચી, કરી પત્તા નંગ-૨૦, હિંગ-અડધી ચમચી

બનાવવાની રીત :

બધી જ સામગ્રીને થોડા તેલ સાથે એક કડાઈમાં નાંખીને સાંતળી લો. જ્યારે દાળ શેકાવાની સુગંધ આવે ત્યારે નીચે ઉતારી લઈ ઠંડી પડવા દો. પછી બધી જ સામગ્રી મિક્સરમાં નાંખીને વાટી લો. એક ડબામાં ભરીને રાખો. આ મસાલામાં તેલ નાંખીને ચટણીની જેમ જ ઇડલી, ઢોંસા, ઉપમા, ચોખા વિગેરેને સ્વાદિષ્ટ બનાવી શકાય છે.

(૧૯) મગફળની ચટણીનો મસાલો

સામગ્રી : શેકેલી મગફળી - ૧૦૦ ગ્રામ, શેકેલા ચોખા ધાણા - એક ચમચા, લાલ આખા મરચા - નંગ ચાર, હિંગ - એક ચમચી, મીઠું - સ્વાદ મુજબ

બનાવવાની રીત : એક કડાઈમાં તેલ ગરમ કરો. એમાં લાલ મરચું, ધાણા અને હિંગ નાંખીને સાંતળો. મગફળીને અધકચરી વાટી લો. ધાણા, લાલ મરચું અને હિંગને ઝીણી વાટી લો. પછી બધી જ વસ્તુઓ ભેગી મેળવી એક ડબામાં ભરી લો.

આ મસાલો ચટણી સિવાય પરોઠા, પૂરી, ચોખા તેમજ સેન્ડવીચમાં વાપરીને પણ સ્વાદિષ્ટ બનાવી શકાય છે.

(૨૦) રસમ મસાલા

સામગ્રી : આખા ધાણા-૨૦ ગ્રામ, કાળામરી-પાંચ ગ્રામ, લાલ આખા મરચાં-નંગ ચાર, તુવેરની દાળ-એક ચમચી, જીરું-પાચં ગ્રામ, કરીપત્તા-નંગ ૨૦

બનાવવાની રીત : એક કડાઈમાં થોડું તેલ ગરમ કર્યા પછી તેમાં હળદર સિવાયની બધી જ સામગ્રી સાંતળી લો અને પછી મિક્સરમાંમાંથી હળદર સાથે ઝીણી વાટી લો.

જ્યારે રસમ બનાવો ત્યારે તેને વધારે સ્વાદિષ્ટ બનાવવા માટે આ મસાલો ઉપરથી ભભરાવો.

(૨૧) મોગલાઈ પીડી

સામગ્રી : ઉદડની દાળ બે કપ, ચણાની દાળ એક કપ, સૂકાં લાલ મરચાં નંગ-૨૦, હિંગ પાવડર નાની પાવ ચમચી

બનાવવાની રીત : આ બધી જ સામગ્રી ધીમા તાપે તવા ઉપર મૂકીને શેકી લો. પછી ઢોંસા ઇડલીની ચટણી તૈયાર કરતી વખતે તેમાં નાંખો. વાનગી એકદમ સ્વાદિષ્ટ બની જશે.

(૨૨) શાકભાજીનો મસાલો

સામગ્રી : આખા ધાણા, સૂકા લાલ મરચા-નંગ-૧૦, કોકમ બે ચમચી, વરિયાળી-બે ચમચી, સંચળ-બે ચમચી, મોટી એલચી નંગ-પાંચ, તજના ટુકડા-નંગ પાંચ, લવિંગ-નંગ દસ, જાયફળ પાવડર-અડધો ચમચી, કાળુ જીરું-અડધી ચમચી, ફુદીનાનો પાવડર-બે ચમચી, રાઈ-બે ચમચી, ચારોળી-એક ચમચી, હિંગ- પા ચમચી

બનાવવાની રીત : ધાણા, જીરુ (બંને પ્રકારનું) લાલ મરચું, મોટી એલચી, તજ, લવિંગ, ચારોળી અને વરિયાળીને પાણી નાંખ્યા વગર શેકી લો. ઠંડુ પડે ત્યારે મિક્સરમાં ઝીણું વાટી લો. હવે બધું મિક્સ કરીને ડબ્બામાં ભરી લો. શાક બનાવો ત્યારે વધારે સ્વાદિષ્ટ બનાવવા માટે એનો ઉપયોગ કરો.

(૨૩) રસા વગરના શાકનો મસાલો

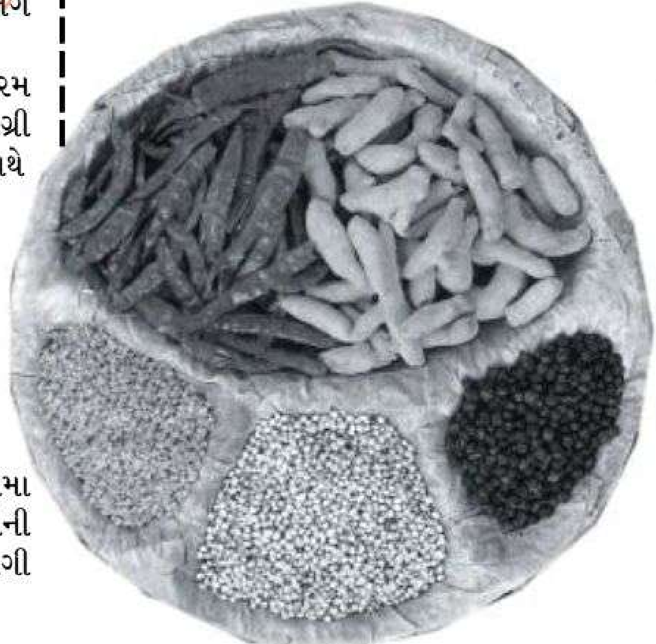
સામગ્રી : મેથીના દાણા-બે ચમચી, વરિયાળી-બે ચમચી, ચારોળી-બે ચમચી, સરસવ-બે ચમચી, જીરું-બે ચમચી, જીરું-બે ચમચી

બનાવવાની રીત : આ બધી જ સામગ્રી ભેગી કરીને મેળવી દો અને ડબ્બામાં ભરી રાખો. જ્યારે રસા વગરનું કોરું શાક તૈયાર કરવાનું હોય ત્યારે આ મસાલાનો વઘાર કરવાથી શાક વધારે સ્વાદિષ્ટ બની જશે.

(૨૪) કાંડીપોડી

સામગ્રી : મસૂરની દાળ અડધો કપ, સૂકાલાલ મરચા નંગ-છ, જીરું-બે ચમચા, ઘી-અડધી ચમચી.

બનાવવાની રીત : આ બધી જ મસાલા સામગ્રીને ઘી ગરમ કરીને એમાં સાંતળી લો. પછી ઠંડી પડે ત્યારે મિક્સરમાં નાખીને વાટી લો.



કેરીનો સાદો મુરબ્બો

સામગ્રી : રાજાપુરી કેરી-૧ કિલો, ખાંડ-૫ કિલો, ઈલાયચી-૫ નંગ, અડધું લીંબુ, કેસર ચાર-પાંચ તાંતણા, પાણી જરૂર મુજબ.

બનાવવાની રીત : કેરીની છાલ ઉતારીને પાણીમાં ધોઈ નાખો. બધી કેરીઓને છીણી નાખો. આ છીણ ફરીથી પાણીમાં નાખી ધોઈ નાખો. દબાવીને પાણી નીતારી લઈ એક વાસણમાં નાખો. એક વાસણમાં ખાંડ અને પાણી ભેગા કરીને ચૂલે ચડાવો. ખાંડ ઓગળે ત્યારે એમાં અડધા લીંબુનો રસ નાખી દો. જે મેલ તરી આવે તેને કાઢી લો. ચાસણી બરાબર ઉકળે એટલે એમાં કેરીની છીણ નાખી દો. પછી ચમચા વડે સતત હલાવતા રહો. એક વાસણમાં ખાંડ અને પાણી ભેગા કરીને ચૂલે ચડાવો. ખાંડ ઓગળે ત્યારે એમાં અડધા લીંબુનો રસ નાખી દો. જે મેલ તરી આવે તેને કાઢી લો. ચાસણી બરાબર ઉકળે એટલે એમાં કેરીની છીણ નાખી દો. પછી ચમચા વડે સતત હલાવતા રહો. એક નાની ચમચીમાં કેસર અને પાણી લઈને ઘૂંટો. આ કેસર ચાસણીના તપેલામાં નાખી દો. જ્યારે ચાસણી અઢી તારની થાય અને છીણ બફાઈ જાય ત્યારે તપેલું નીચે ઉતારી લો. એમાં ઈલાયચી દાણા નાખી હલાવો. આ તૈયાર મુરબ્બો ઠંડો પડે ત્યારે બરણીમાં ભરી લો. ભોજન વખતે જરૂર મુજબ પીરસો.

પાઈનેપલનો મુરબ્બો

સામગ્રી : અનાનાસના પૈતાં બે કિલો, પાઈનેપલનું એસેન્સ થોડુંક, ખાંડ બે કિલો, પાણી જરૂર મુજબ, સાઈટ્રિક એસિડ થોડું.

બનાવવાની રીત : અનાનસના પૈતાં એક વાસણમાં ભરો. પછી એમાં ૫૦૦ ગ્રામ ખાંડ નાખો. આ વાસણ એક રાત એમ જ મૂકી રાખો. બીજા દિવસે ચાસણીની મદદથી અનાનસના પૈતાં ગાળો. પછી એ ચાસણીમાં ૫૦૦ ગ્રામ ખાંડ બીજી નાખો અને ચૂલે ઉકાળવા મૂકો. દરમ્યાન જરૂર પડે તો પાણી નાખો. એક તારની ચાસણી તૈયાર થાય ત્યારે એમાં અનાનસના પૈતાં નાખી દો. પછી ઉતારી લઈને ફરીથી એક રાત રહેવા દો. ચોથા દિવસે ચાસણીમાંથી અનાનસના પૈતા કાઢી લો. વધેલી ચાસણીમાં ફરીથી એક કિલો ખાંડ નાખો. પછી એમાં સાઈટ્રિક એસિડ નાખી હલાવો. પછી ચૂલે મૂકી ઉકળવા દો. ચાસણી અઢી તારની થાય એટલે નીચે ઉતારી લો. ઠંડી પડે ત્યારે ગાળી લો. આ તૈયાર ચાસણીમાં અનાનસના પૈતાં, પાઈનેપલ એસેન્સના બે ટીપા નાખી દો. હળવા હાથે ચમચા વડે અનાનસના પૈતા પલટાવી લો. પછી આ તૈયાર મુરબ્બો બરણીમાં ભરી લઈ ઉપર કપડું બાંધી દો. કીડીઓ ન આવે તેવી જગ્યાએ મૂકો. ભોજન વખતે મહેમાનોને જરૂર મુજબ સ્વાદિષ્ટ મુરબ્બો પીરસો.

જામફળનો મુરબ્બો

સામગ્રી : જામફળ ૫૦૦ ગ્રામ, ખાંડ ૫૦૦ ગ્રામ, એલચી દાણા નંગ પાંચ, થોડું કેસર, અડધા લીંબુનો રસ, પાણી જરૂર મુજબ.

બનાવવાની રીત : જામફળની છાલ ઉતારી નાખો. (આ જામફળ બને ત્યાં સુધી નાના અને કૂણા લેવા). એક વાસણમાં પાણી ભરો. એમાં આ જામફળ ધોઈ નાખો. પછી એના દરેકના બબ્બે કટકા કરો. પછી કાંટા વડે છિદ્રો પાડો. છિદ્રો પાડી પાણીમાં નાખી દો. પાણીમાં નાખ્યા પછી ચૂલે ચડાવી ગરમ થવા મૂકો. એક બીજી તપેલીમાં ખાંડ અને પાણી ભેગા કરી ચૂલે ચડાવો. પાણી ઉકળવા લાગે ત્યારે એમાં લીંબુનો રસ નાખી દો. જે મેલ તરી આવે તે કાઢી લો. એક નાની ચમચીમાં કેસર અને પાણી લઈને બરાબર ઘૂંટી નાખો. આ કેસર ચાસણીમાં નાખી દો. એક તારની ચાસણી તૈયાર થાય એટલે ઉતારી લો. પછી જામફળના નાના કટકા કરી આ ચાસણીમાં નાખી દો. એક રાત મૂકી રાખો. બીજા દિવસે સવારે જામફળના ટુકડા કાઢી લો. ચાસણીને ફરીથી ઉકાળવા મૂકો. અઢી તારની ચાસણી થાય એટલે નીચે ઉતારી લો. ચાસણી ઠંડી પડે ત્યારે એમાં જામફળના ટુકડા અને એલચીના દાણા નાખી હલાવો. મુરબ્બો ઠંડો થવા દો. હવે આ તૈયાર જામફળનો મુરબ્બો બરણીમાં ભરી ભોજન વખતે જરૂર પીરસો.

કેરીના કટકાનો મુરબ્બો

સામગ્રી : રાજાપુરી કેરી પાંચ કિલો, ખાંડ દસ કિલો, એલચી દાણા-૧૦ નંગ, લીંબુ નાનું એક નંગ, કેસર એક ચપટી

બનાવવાની રીત : રાજાપુરી કેરીને છોલી નાખો. પછી બરાબર પાણીમાં ધોઈને મોટા કટકા કરો. એક તપેલીમાં પાણી ભરી ચૂલે મૂકો. પાણી બરાબર ઉકળવા લાગે ત્યારે કેરીના કટકા એમાં નાખી દો. જ્યારે બફાઈને કેરીના કટકા નરમ પડે એટલે બહાર કાઢી લો. (કેરીના કટક ફક્ત સહેજ નરમ થવા જોઈએ. એકદમ પૂરેપૂરા બફાઈ ન જાય તેનું ધ્યાન રાખવું.) એક વાસણમાં ખાંડ લો. ખાંડ ડૂબે તેટલું પાણી ભરો, પછી ઉકળવા દો. લીંબુનો રસ એમાં નાખી દો. જે મેલ ઉપર તરી આવે તેને કાઢી લો. એક ચમચીમાં પાણી અને કેસર ભેગા કરી બરાબર ઘોળી નાખો. આ કેસરવાળું પાણી ચાસણીમાં નાખી દો. પછી કેરીના ટુકડા પણ નાખી દો. ચાસણી અઢી તારની થાય એટલે તપેલું નીચે ઉતારી લો. એમાં એલચીના દાણા ફોલીના નાખી દો. મુરબ્બો તૈયાર થઈ જાય એટલે ઠંડો પડે ત્યારે બરણીમાં ભરી લો. બરણી ઠંડી જગ્યાએ મૂકો. ભોજન કરતી વખતે ચમચા વડે કાઢી પીરસો. આ મુરબ્બો બનાવતી વખતે લોખંડના તાવેથાનો ઉપયોગ કરવો નહીં, નહીંતર મુરબ્બો કાળો પડી જશે.

સંતરા મોસંબીનો મુરબ્બો

સામગ્રી : મોટું સંતરું-૧ નંગ, મોસંબી-૧ નંગ, અનાનસ અડધી રીંગ, ખાંડ ૩૦૦ ગ્રામ, તજ, લવિંગ, એલચી જરૂર મુજબ, કેસર થોડું, બદામ છ નંગ, પિસ્તા છ નંગ.

બનાવવાની રીત : સંતરાની છાલ ઉતારી બધી જ પેશીઓ છૂટી કરો. એવી જ રીતે મોસંબીની છાલ ઉતારી લઈને પેસીઓ છૂટી પાડો. પાછળના છોડા રહેવા ન જોઈએ તેવી સાફ કરો. અનાનાસના બારીક લાંબા ટુકડા કરો. એક તપેલીમાં ખાંડ લો. ખાંડ ડૂબે તેટલું પાણી ભરી ચૂલે મૂકો. ચાસણી તૈયાર થાય એટલું સમારેલું અનાનસ નાખી દો. ચાસણી ઉકળવા દો. પાણી બળી જાય ત્યારે અંદર કેસર, ખાંડેલી એલચી, તજ, લવિંગ, બદામ, પિસ્તા વગેરે નાખી દો. ચમચા વડે હલાવીને નીચે ઉતારી લો. આ મુરબ્બો ઠંડો પડે ત્યારે બરણીમાં ભરી લો. બીજા દિવસે આ મુરબ્બો ખાવાનું શરૂ કરો.

ગાજરનો છુંદો

સામગ્રી : ગાજર એક કિલો, આદુ ૫૦ ગ્રામ, લસણ એક ગાંઠિયો, સરકો બે પ્યાલા, ખાંડ ૭૫૦ ગ્રામ, ખાંડેલી રાઈ ૫૦ ગ્રામ, તજનો ભૂકો એક ચમચી, મરચું, મીઠું, હળદર જરૂર મુજબ,

બનાવવાની રીત : સૌથી પહેલા ગાજરને છોલી નાખો. પછી પાણીમાં ધોઈ નાખો. એના ઊભા બે કટકા કરીને વચ્ચેનો પિત્તનો સફેદ પીળો ભાગ કાઢી નાખો. પછી મોટા છિદ્રોવાળી છીણી લઈ છીણી નાખો. એક તપેલી લો. એમાં ખાંડ તેમજ સરકો નાખો. બન્નેને ગરમ કરવા ચૂલે મૂકો. ખાંડ ઓગળે પછી એમાં ગાજરની છીણ, મીઠું, મરચું, હળદર, વાટેલું આદુ નાખો. ચાસણી ઉકળવા દો. ચાસણી જાડી થાય એટલે એમાં રાઈ, તજ, લવિંગનો ભૂકો, વાટેલું લસણ વગેરે નાખીને બરાબર હલાવો. પછી નીચે ઉતારી લો. આ છુંદો ઠંડો પડવા દો. ચમચા વડે હલાવો. પછી ઠંડો પડે ત્યારે કોરી બરણીમાં ભરી લો.

દૂધીનો મુરબ્બો

સામગ્રી : કૂણી દૂધી એક કિલો, એલચી નંગ ચાર, ખાંડ એક કિલો, પીળો રંગ થોડોક, પાણી જરૂર મુજબ.

બનાવવાની રીત : એક વાસણમાં પાણી ભર્યા પછી દૂધી ધોઈ નાખો. પછી દૂધઈને છીણી નાખો. આ છીણને કૂકરની ચારણીમાં નાખી બરાબર બાફી લો. એક તપેલામાં ખાંડ લો. ખાંડ ડૂબે તેટલું પાણી નાખો. ચૂલે ચડાવી ઉકળવા મૂકો. એક તારની ચાસણી તૈયાર કરો. જ્યારે એક તારની ચાસણી તૈયાર થઈ જાય ત્યારે એમાં દૂધીની છીણ નાખી દો. બે તારની ચાસણી થાય ત્યાં સુધી ચમચા વડે હળવા હાથે હલાવો. પછી નીચે ઉતારી લઈ ઠંડી પડવા દો. હવે એમાં પહેલાં પીળો ખાવાનો રંગ નાખો એટલે રંગ બરાબર આવે. પછી એમાં એલચીનો ભૂકો કરીને નાખો. ચમચા વડે હલાવો. આ મિશ્રણ બરાબર ઠંડું પડી જાય ત્યારે બરણીમાં ભરી લો.



ગાજરનો મુરબ્બો

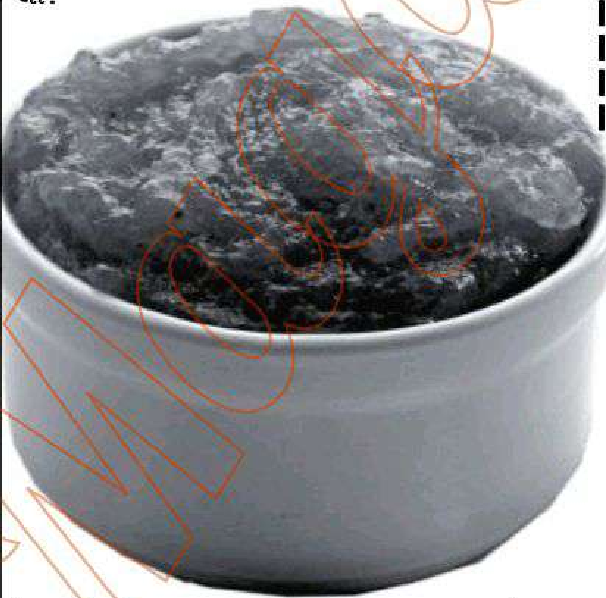
સામગ્રી : ગાજર ૧ કિલો, એલચી દસ નંગ, ખાંડ ૭૫૦ ગ્રામ, સાઈટ્રિક એસિડ ૫૦ ગ્રામ.

બનાવવાની રીત : સારા મોટા લાલ ગાજર લો. ગાજરને છેલા ઉતારી પાણીમાં ધોઈ નાખો. પછી એના ઊભા બે કટકા કરો. વચ્ચેનો પીળો ભાગ કાઢી નાખો. પછી એના કટકા કરો. કટકામાં સ્ટીલના કાંટા વડે છિદ્રો પાડો. એક તપેલીમાં પાણી ભરી ગરમ થવા મૂકો. એમાં ગાજરના ટુકડા નાખો. સાધારણ બાફો. પછી નીચે ઉતારી લો. ગાજરના ટુકડા કાઢી લો. પછી એ જ પાણીમાં ખાંડ અને સાઈટ્રિક એસિડ નાખીને ચૂલે ચડાવો. અઢી તારની ચાસણી થાય એટલે એમાં ગાજરના ટુકડા નાખો. ચમચા વડે હલાવીને નીચે ઉતારી લો. પછી ઠંડી પડવા દો. એમાં એલચીના દાણા નાખો. ચમચા વડે હલાવીને થોડીવાર પછી બરણીમાં ભરી લો. બીજા દિવસે આ તૈયાર સ્વાદિષ્ટ ગાજરનો મુરબ્બો ઉપયોગમાં લો.

કરમદાંનો મુરબ્બો

સામગ્રી : કરમદાં ૨૫૦ ગ્રામ, ખાંડ ૫૦૦ ગ્રામ, એલચી દાણા નંગ-૫, લીંબુ નંગ એક.

બનાવવાની રીત : એક વાસણમાં પાણી ભરી કરમદાં ધોઈ નાખો. પછી દરેક કરમડાના બે ભાગ કરીને વચ્ચેથી બી કાઢી નાખો. એક તપેલામાં ખાંડ નાખો. ખાંડ ડૂબે તેટલું પાણી ભરીને ચૂલે મૂકો. સહેજ પાણી ગરમ થાય ત્યારે એમાં લીંબુનો રસ નાખી દો. જે મેલ ઉપર તરી આવે તેને ઝારા વડે કાઢી લો. જ્યારે પાણી બરાબર ઉકળવા લાગે ત્યારે કરમદા નાખી દો. અઢી તારની ચાસણી થાય એટલે નીચે ઉતારી લો. પછી એમાં એલચીનો ભૂકો નાખી દો. ચમચા વડે હલાવો. ઠંડું પડે ત્યારે બરણીમાં ભરી લો.



આંબળાની છીણનો મુરબ્બો અથાણું

સામગ્રી : આંબળા બે કિલો, ફટકડી ૫૦ ગ્રામ, એલચી દસ નંગ, ખાંડ ૩ કિલો, કેસર એક ચપટી, લીંબુ એક નંગ.

બનાવવાની રીત : સારી જાતના આંબળા લો. પાણી વડે ધોઈ નાખો. પછી સ્ટીલના કાંટા વડે કાણા પાડો. એક તપેલામાં પાણી ભરો. એમાં ફટકડી નાખો. એના દ્રાવણમાં આંબળા નાખી બે દિવસ સુધી રાખી મૂકો. ત્રીજા દિવસે આંબળાને સ્વચ્છ પાણી વડે ધોઈ નાખો. મોટા છિદ્રોવાળી છીણી લઈ છીણી નાખો. આ છીણ કલાઈવાળા મોટા તપેલામાં નાખઈ દો. છીણ ડૂબે તેટલું પાણી નાખો. આ તપેલાને ચૂલે ચડાવી છીણ બાફો. આંબળાની છીણ કાઢી લો. જે પાણી વધે તેમાં ૭૫૦ ગ્રામ ખાંડ નાખો. પછી બરાબર નાખીને નીચે ઉતારી લો. આ ચાસણીમાં આંબળાની છીણ નાખીને એક રાત રહેવા દો. બીજા દિવસે સવારે આંબળાની છીણ કાઢી લો. બાકી રહેલી ચાસણીમાં વધેલી ખાંડ નાખી દો. થોડીવાર ગરમ કરો. એક ચમચીમાં પાણી અને કેસર લઈ ઘૂંટો. પછી ચાસણીમાં નાખી દો. આ ચાસણી અઢી તારની થાય ત્યારે ચૂલા પરથી નીચે ઉતારી લો. ચાસણી ઠંડી પડે ત્યારે એમાં આંબળાની છીણ અને એલચીના દાણા નાખી બરાબર હલાવો. પછી બરણીમાં ભરી લો.

ભૂરા કોળાનો મુરબ્બો

સામગ્રી : ભૂરા કોળાના કટકા એક કિલો, લીંબુ નંગ-૨, પાઈનેપલનું એસેન્સ બે ટીપાં, ખાંડ દોઢ કીલો, લીલો ખાવાનો રંગ એક ચપટી, ચૂનાનું નિતરેલું પાણી જરૂર મુજબ.

બનાવવાની રીત : સૌથી પહેલાં ભૂરા કોળાને છોલી નાખો. પછી એના દ્રાક્ષ જેવા લંબગોળ ટુકડા કરો. પછી ચૂનાના નિતરેલા પાણીમાં નાખી દઈ એક રાત રાખી મૂકો. બીજે દિવસે સવારે બહાર કાઢી લો. ચોખ્ખા પાણી વડે ધોઈ નાખો. એક તપેલામાં ખાંડ લો. ડૂબે તેટલું પાણી એમાં નાખો. પછી ઉકાળો. હવે એમાં લીંબુનો રસ નાખો. જે મેલ ઉપર તરી આવે તેને કાઢી લો. પછી થોડો ખાવાનો રંગ નાખી હલાવો. ચાસણી બરાબર ઉકળવા લાગે ત્યારે ભૂરા કોળાના કટકા નાખી દો. પછી ચાસણી અઢી તારની થાય એટલે નીચે ઉતારી લો. ઠંડી પડે ત્યારે બે ટીપાં નાખી બરાબર હલાવો. થોડીવાર પછી સ્વચ્છ બરણીમાં ભરી લો. આ મુરબ્બો એ જ દિવસથી ખાવા માટે ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે.

સૂકા મેવાનો મુરબ્બો

સામગ્રી : જરદાલુ ૨૦૦ ગ્રામ, અંજીર ૧૦૦ ગ્રામ, બદામ ૧૦૦ ગ્રામ, કાજુ ૧૦૦ ગ્રામ, ખાંડ ૮૦૦ ગ્રામ, કેસર પાંચ ગ્રામ, એલચી જરૂર મુજબ, જાયફળ અડધું.

બનાવવાની રીત : સૌપ્રથમ બદામને ગરમ પાણીમાં પલાળો. છાલ ઉતારી એમાં ઝીણા કાણા પાડો, પાણી જુદું કાઢી લો. કાજુ અને જરદાલુને પાણી વડે ધોઈ નાખો. થોડીવાર પાણીમાં પલાળી રાખો. પોચા થાય એટલે એમાં કાણા પાડો. પાણી જુદું મૂકી રાખો. પાણીમાં અંજીર ધોઈને બે-ત્રણ કલાક પલાળી રાખો. પોચા થાય એટલે કાઢી લો. પાણી જુદું રાખી મૂકો. એક તપેલામાં ખાંડ અને અંજીર, જરદાલુ વગેરેનું પલાળેલું પાણી લઈ ઉકાળવા મૂકો. એમાં લીંબુનો રસ નાખી દો. જે મેલ તરી આવે તેને કાઢી લો. બે તારની ચાસણી થાય એટલે એમાં કાજુ, બદામ, અંજીર નાખી દો. કેસર પણ પાણીમાં ઘોળી નાખી દો. જરદાલુના ટુકડા પણ નાખી દો. ચાસણી ઉકળવા દો. ચમચા વડે હલાવતા રહો. ચાસણી ઘટ્ટ થાય એટલે નીચે ઉતારી લો. એમાં જાયફળ અને એલચીનો ભૂકો નાખી દો. ઠંડું પડે ત્યારે બરણીમાં ભરી લો. પીરસતી વખતે મુરબ્બા પર થોડું ક્રીમ નાખો. વધારે સ્વાદિષ્ટ લાગશે.

આંબળાનો સાદો મુરબ્બો

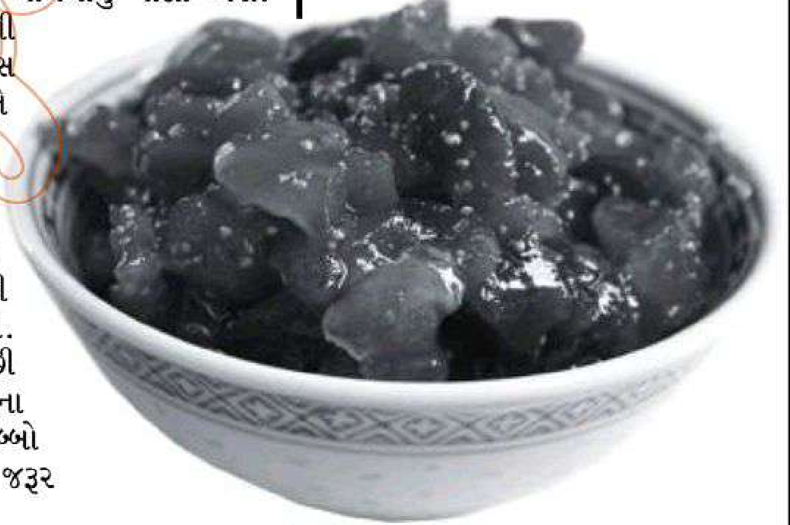
સામગ્રી : આંબળા-૧ કિલો, ખાંડ દોઢ કિલો, ચૂનાનું પાણી પ્રમાણસર, એલચી દાણા નંગ પાંચ, અડધા લીંબુનો રસ, કેસર થોડુંક.

બનાવવાની રીત : એક વાસણમાં આંબળા ભરી પાણી વડે ધોઈ નાખો. પછી કપડા વડે કોરા કરો. વાંસની સળી વડે દરેક આંબળામાં કાણું પાડો. પછી ચૂનાના નિતારેલા પાણીમાં એક રાત પલાળી રાખો. બીજા દિવસે આંબળાને કાઢી લઈ સ્વચ્છ પાણીમાં ધોઈ નાખો. પછી એક તપેલામાં આંબળા નાખો. આંબળા ડૂબે તેટલું પાણી ભરો. આ તપેલાને ચૂલે મૂકો. ધીમા તાપે આંબળા બાફો. આંબળા બરાબર બફાઈ જાય ત્યારે ઉતારી લઈ ઠંડા થવા દો. પછી ઠળિયા કાઢી નાખી દરેકના બે ટુકડા કરો. એક વાસણમાં બાફેલા આંબળાનું પાણી ભરો. એમાં ખાંડ નાખી ચૂલે ચડાવો. પાણી ઉકળે ત્યારે અડધા લીંબુનો રસ નાખી દો. જે મેલ ઉપર તરી આવે તે ઝારા વડે કાઢી લો. એક ચમચીમાં પાણી લઈને કેસર ઘૂંટો. પછી એને ચાસણીમાં નાખીને હલાવો. ચાસણી બરાબર થઈ જાય ત્યારે આંબળાના કટકા નાખી દો. જ્યારે ચાસણી પાકી જાય ત્યારે નીચે ઉતારી લો. ચમચા વડે હળવા હાથે હલાવો. પછી ઠંડું પડવા દો. ઠંડું પડે ત્યારે એલચીના દાણા નાખી દો. હવે આ તૈયાર મુરબ્બો બરણીમાં ભરી લો. ભોજન વખતે જરૂર મુજબ પીરસો.

સફરજનનો મુરબ્બો

સામગ્રી : સફરજન એક કિલો, મોટા લીંબુ-૩ નંગ, કેસર એક ચપટી, ખાંડ એક કિલો, એલચી ૧૦ નંગ.

બનાવવાની રીત : સફરજનને સાફ કરી છાલ ઉતારી પાણીમાં ધોઈ નાખો. પછી એના બે કટકા કરો. વચ્ચેનો કઠણ ભાગ અને બી કાઢી નાખો. પછી પાણીમાં નાખી ચૂલે ચડાવો. સાધારણ પોચા થાય ત્યાં સુધી બાફો. વધારે ન બફાઈ જાય તેનું ધ્યાન રાખો. બફાઈ જાય ત્યારે સફરજનના બન્ને અડધિયામાં સ્ટીલના કાંટા વડે છીદ્રો પાડો. એક તપેલીમાં ખાંડ નાખો. ખાંડ ડૂબે તેટલું પાણી લો. આ પાણી ઉકળે ત્યારે અડધા લીંબુનો રસ નાખો. જે મેલ ઉપર તરી આવે તેને કાઢી લો. એક ચમચી પાણી લઈને તેમાં કેસર નાખી ઓગાળી નાખો. આ પાણી ચાસણીમાં નાખી બરાબર હલાવો. એક તારની ચાસણી થાય એટલે નીચે ઉતારી લો. આ ચાસણી તૈયાર થાય ત્યાં સુધીમાં એક સફરજનના કટકા કરો. ચાસણી ઠંડી થાય ત્યારે એમાં સફરજનના ટુકડા નાખી દો. ચમચા વડે હલાવીને એક રાત રાખી મૂકો. બીજા દિવસે સવારે સફરજનના ટુકડા કાઢી લો. ચાસણી ફરીથી ઉકાળવા મૂકો. અઢી તારની ચાસણી થાય એટલે નીચે ઉતારી લો. ઠંડી પડે ત્યારે સફરજનના ટુકડા એમાં નાખી દો. હળવા હાથે ચમચા વડે હલાવીને આ તૈયાર મુરબ્બો બરણીમાં ભરી લો.



ડ્રાયફ્રુટ્સનું અથાણું

સામગ્રી : ખજૂર ૨૫૦ ગ્રામ, કાજુ ૫૦ ગ્રામ, કીસમીસ ૨૫ ગ્રામ, કાળી દ્રાક્ષ ૫૦ ગ્રામ, અખરોટનો ભૂકો ૨૫ ગ્રામ, ખાંડ ૨૫૦ ગ્રામ, મીઠું જરૂર મુજબ, આદું ૫૦ ગ્રામ, સફેદ સરકો એક ચમચો, પાણી અડધો ચમચો, લસણ પાંચ કળી, મરચું એક ચમચી.

બનાવવાની રીત : સૌપ્રથમ ખજૂરને પાણીમાં ધોઈ નાખો. પછી ઠળિયા કાઢી ત્રણ ભાગ કરો. (લસણ નાખવું હોય તો જ છુંદી નાખવો) આદું સાફ કરીને નાના ટુકડા કરો. પાણી ખાંડ મિક્સ કરી ગરમ કરવા મૂકો. પાણી ઉકળવા લાગે ત્યારે એમાં સરકો, આદું, લસણ, મીઠું, મરચું નાખો. પછી બધા જ સૂકા મેવા નાખી ઉકળવા દો. સૂકો મેવો નરમ પડે ત્યારે નીચે ઉતારી લઈ આ અથાણું ઠંડું પડવા દો. પછી એમાં એક ચપટી કેસર નાખો. પછી એલચી પાવડર નાખો. ચમચા વડે બધું જ હલાવી લઈ બરણીમાં ભરી લો. આ સ્વાદિષ્ટ અથાણું એ જ દિવસે ખાવાના કામમાં લઈ શકાય છે.

અંજીર-આલુનું અથાણું

સામગ્રી : અંજીર ૨૦૦ ગ્રામ, આલુ ૧૫૦ ગ્રામ, કાચી કેરી ૨૦૦ ગ્રામ, ખાંડ ૭૦૦ ગ્રામ, કીસમીસ ૫૦ ગ્રામ, મરચું બે ચમચી, મીઠું પ્રમાણસર, એલચી પાવડર પા ચમચી, ધાણાના કુરિયા બે ચમચી, રાઈના કુરિયા બે ચમચી, મીઠું પ્રમાણસર, એલી પાઉડર પા ચમચી, ધાણાના કુરિયા બે ચમચી.

બનાવવાની રીત : અંજીરને ધોઈને ટુકડા કરો. આલુ (જરદાળુ)ને ધોઈને ટુકડા કરો. કેરીની છાલ ઉતારી લઈ ટુકડા કરો. પછી કેરીને મીઠું ચોળીને ત્રણ દિવસ સુધી રાખી મૂકો. ચોથા દિવસે કેરીને બહાર કાઢી લઈ એક કોરા કપડાં પર ફેલાવી દો. છાંયડામાં કેરી સૂકવા દો. એક વાસણમાં ખાંડ નાખો. ખાંડ ડૂબે તેટલું પાણી ભરીને ચૂલે મૂકો. ચમચા વડે હલાવતા રહો. થોડીવાર પછી પાણી ગરમ થાય અને ખાંડ ઓગળી જાય ત્યારે એમાં કોરી પડેલી કેરી અને આલુ અંજીર નાખી દો. ચમચા વડે હલાવીને નીચે ઉતારી લો. હવે એમાં બધા જ મસાલા નાખી દો. બરાબર હલાવીને ભેળવી દો. આ અથાણું ઠંડું પડે ત્યારે ચમચા વડે બરણીમાં ભરી લો. બીજા જ દિવસથી આ અથાણું ખાવાલાયક બની જતાં ભોજન વખતે જરૂર મુજબ પીરસો.

ખારેક અને આદુનું અથાણું

સામગ્રી : ખારેક ૨૫૦ ગ્રામ, આદું ૨૫૦ ગ્રામ, ખાંડ ૪૫૦ ગ્રામ, લીંબુ ૭૦૦ ગ્રામ, જીરુ પાવડર બે ચમચી, તજ લવિંગનો ભૂકો અડધી ચમચી, હિંગ એક ચપટી, લાલ મરચું એક ચમચી, મીઠું પ્રમાણસર.

બનાવવાની રીત : ખારેકને ધોઈ નાખો. લીંબુનો રસ કાઢી લો. એક વાસણમાં લીંબુનો રસ ભરીને એમાં ખજૂરને આખી રાત પલાળી રાખો. આદુને છોલીને સાફ કરો. પછી એના નાનાં-નાનાં ટુકડા કરો. એ ટુકડાની સાથે મીઠું ભેળવી તડકામાં સૂકવી દો. ખારેકને લીંબુના રસમાંથી કાઢી લઈ કોરી કરો. પછી એના લાંબા પાતળા ટુકડા કરો. બાકી રહેલા લીંબુનો રસ કાઢો. એમાં ખારેક, આદુ અને ખાંડ તેમજ મીઠું નાખી બરાબર મિક્સ કરો. જેમાં ખારેક પલાળી હતી તે લીંબુનો રસ પણ એમાં મિક્સ કરો. હવે આ વાસણને કપડું બાંધીને ત્રણ-ચાર દિવસ સુધી દરરોજ તડકે મૂકો. અથાણું હલાવતા રહો. પછી કપડું ખોલી નાખી એમાં જીરુ, તજ, લવિંગનો ભૂકો તેમજ લાલ મરચું નાખીને બરાબર હલાવો. સાથે સાથે એમાં હિંગ પણ નાખી દો. પછી બધું ચમચા વડે હલાવી લઈને બાટલી કે બરણીમાં ભરી લો.

આ અથાણું ખૂબ જ સ્વાદિષ્ટ અને પાચક હોય છે. બીજા દિવસથી ખાવા માટે કાઢો.

પપૈયાનું અથાણું

સામગ્રી : કાચા પપૈયાના ટુકડા એક કિલો, ગોળ ૫૦ ગ્રામ, રાઈના કુરિયા ૫૦ ગ્રામ, મીઠું હળદર પ્રમાણસર.

બનાવવાની રીત : પપૈયાની છાલ ઉતારી લઈ ટુકડા કાપી નાખો. પછી મીઠામાં નાખી બરાબર રગદોળો. બરણીમાં ભરી લો. બે દિવસ રહેવા દો. પછી ટુકાડ કાઢી તડકે એક કપડું પાથરી એની પર પાથરો. જ્યારે પપૈયાના ટુકડા કોરા થઈ જાય ત્યારે તેલ, રાઈ, ગોળ, હિંગને એક થાળીમાં મૂકો. ખૂબ ફીણો. બરાબર ફીણાઈ જાય ત્યારે એમાં પપૈયાના ટુકડા નાખી બરાબર રગદોળી નાખો. હવે એને બરણીમાં ભરી લો. વધેલો મસાલો ઉપરથી નાખી દો. બે દિવસ પછી આ અથાણું ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે.

સકરટેટીનું અથાણું

સામગ્રી : નાની સકરટેટી બે કિલો, કાચી કેરી એક કિલો, મીઠું ૫૦ ગ્રામ, હળદર એક ચમચી, તલનું તેલ ૧૨૫ ગ્રામ, હિંગ એક ચપટી.

બનાવવાની રીત : સૌથી પહેલાં સકરટેટીને ઉપરથી નાની ડાગળી પાડી કાણું પાડો. પછી કેરીની છીણ તૈયાર કરીને એનું પાણી નીચોવી નાખો. એક થાળીમાં આ છીણ નાખો. પછી રાઈ અને થોડુંક પાણી નાખો. બરાબર ફીણી નાખો. પછી એમાં હળદર, હિંગ, મીઠું, મરચું, તેલ બધું નાખો. બરાબર ભેળવો. પછી આ તૈયાર કરેલો છુંદો સકરટેટીમાં ભરો. કાઢેલી ડગળી પાછી નાખી દો. સકર ટેટી બંધ કરો. ઉપરથી દોરો બાંધી દો. એક બરણીમાં નાખી મૂકી રાખો. બે દિવસ સુધી મૂકી રાખો. પછી તેલ નાખો. ફરીથી બે દિવસ સુધી મૂકી રાખો. પછી ખાવાના ઉપયોગમાં લો.

ખજૂરનું અથાણું

સામગ્રી : બી વગરની ખજૂર-૧ કિલો, તેલ ૪૦૦ ગ્રામ, મેથીનો મસાલો ૨૫૦ ગ્રામ, ખાટું પાણી પ્રમાણસર, સાદું પાણી જરૂર મુજબ.

બનાવવાની રીત : એક વાસણમાં પાણી લઈને ખજૂર સાફ કરો. પછી આ ખજૂરને ખારા પાણીમાં ત્રણ દિવસ સુધી પલાળી રાખો. ચોથા દિવસે ખજૂર બહાર કાઢી લો. એક કપડું તડકામાં પાથરી એની ઉપર ખજૂર ફેલાવી સૂકવો. આ ખજૂર બરાબર સૂકાઈ જાય ત્યારે એમાં મેથિયા કેરીનો તૈયાર કરેલો મસાલો ભરી દો. પછી આ ખજૂર બરણીમાં ભરી લો. એક વાસણમાં તેલ ગરમ કરો. પછી નીચે ઉતારી લો. જ્યારે તેલ ઠંડું પડે ત્યારે ખજૂરમાં નાખો. ચાર દિવસે સુધી ચમચા વડે હલાવતા રહો. પાંચમા દિવસે ખજૂરનું અથાણું ભોજન સાથે પીરસો.

ખજૂરનું ખટમીઠું અથાણું

સામગ્રી : કાળી ખજૂર ૨૫૦ ગ્રામ, મેથીનો મસાલો ૫૦ ગ્રામ, તેલ ૧૦૦ ગ્રામ, કેરીનું પાણી પ્રમાણસર, ખાંડ ૧૦૦ ગ્રામ, કાળી દ્રાક્ષ ૧૦૦ ગ્રામ.

બનાવવાની રીત : બી વગરની ખજૂર લઈને ધોઈ નાખો. કાળી દ્રાક્ષ પણ પાણીમાં ધોઈ નાખો. હવે ખાટી કેરીના પાણીમાં ખજૂર બે દિવસ પલાળી રાખો. કાળી દ્રાક્ષ અડધો દિવસ પલાળી રાખો. ત્રીજે દિવસે ખજૂરને બહાર કાઢીને છાંયડામાં સૂકવી દો. કાળી દ્રાક્ષને પણ સૂકવી દો. મેથીનો મસાલો ખજૂરમાં ભરી લો. પછી એ બધી જ ખજૂર બરણીમાં ભરી લો. કાળી દ્રાક્ષને મસાલામાં નાખી બરાબર રગદોળી લો. પછી એને પણ બરણીમાં ભરી લો. તેમ ગરમ કરો. ઠંડું પડે ત્યારે બરણીમાં ભરો. ચમચા વડે હલાવો. (આ અથાણામાં ખાંડ નાખવી હોય તો મસાલા સાથે જ નાખી દેવી.) ત્રણ દિવસ સુધી બરણી મૂકી રાખો. ચોથા દિવસે ચમચા વડે હલાવીને ભોજન વખતે જરૂર મુજબ પીરસો.

લીલી દ્રાક્ષનું અથાણું

સામગ્રી : ૫૦-૫૦ ગ્રામ જીરું-વરિયાળી, ૩૦૦ ગ્રામ લીલી દ્રાક્ષ, ૧૨૦ ગ્રામ જરદાલુ, ૨ ગ્રામ જાયફળ, સ્વાદ મુજબ મીઠું, ૫૦૦ ગ્રામ ખાંડ, ૨૫ ગ્રામ ધાણા, ૫ ગ્રામ સંચળ, ૫ ગ્રામ હિંગ, ચપટી અજમો, ૨૫ ગ્રામ મરી.

બનાવવાની રીત : દ્રાક્ષને સાફ કરી ધોઈ લો. બધો જ સૂકો મસાલો ભેળવી દો. જરદાલુને પણ ઝીણા સમારીને સૂકા મસાલામાં ભેળવી દો. આ મિશ્રણમાં લીલી દ્રાક્ષ ઉમેરો અને ખાંડ ઉમેરી બરાબર મેળવી લો. છેલ્લે ઉછાળો મારીને મીઠું ઉમેરો. મસાલો સરખી રીતે ભેળવાઈ જાય પછી તેને બરણીમાં ભરી લો. ૧૦ થી ૧૫ દિવસ સુધી તડકામાં રાખીને તૈયાર થઈ ગયા પછી ખાવાના ઉપયોગમાં લો. સ્વાદિષ્ટ અથાણું તૈયાર.



બોરનું અથાણું

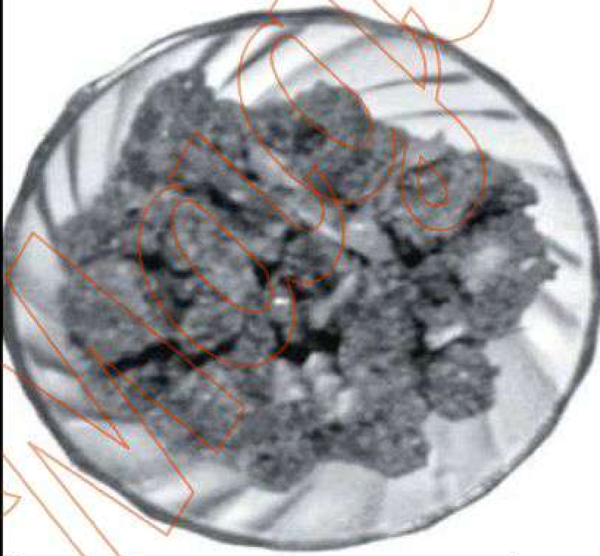
સામગ્રી : નાના બોર-૫૦૦ ગ્રામ, ગોળ-એક વાટકી, લાલ મરચું-બે ચમચા, મીઠું-સ્વાદ પ્રમાણે, આમલીનો રસ-એક ચમચો.

બનાવવાની રીત : બોરને પાણી વડે ધોઈને કોરા કર્યા પછી વચ્ચે ચીરા પાડી દો. એક વાસણમાં ભરી લઈ તેની ઉપર મીઠું અને લાલ મરચું ભભરાવી તડકામાં બેથી ત્રણ દિવસ સુધી મૂકી રાખો. જ્યારે બોર સૂકાઈ જાય ત્યારે તેમાં તૈયાર કરેલી ગોળની ચાસણી અને આમલીનો રસ નાખીને ફરીથી તડકામાં મૂકો. લગભગ ૧૦-૧૫ દિવસ પછી અથાણું તૈયાર થઈ જશે.

ફણસનું અથાણું

સામગ્રી : ૧ મધ્યમ કદનો આદુનો ટુકડો, ૧ ચમચો પીસેલા ધાણા, ૫૦૦ ગ્રામ ફણસ, ૧ કપ સરસવ તેલ, ૧ ચમચો મરચાં પાવડર, અડધો કપ ગોળ, ૮થી ૧૦ કળી લસણ, ૨ ચમચા રાઈ, ૨ ચમચો પીસેલું જીરું, અડધો કપ વિનેગાર, સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું

બનાવવાની રીત : ફણસને છોલી તેના નાના-નાના ટુકડા કરી નાખો અને કૂકરમાં બે સીટી વગાડી સ્ટીમ કરી લો. હવે પેનમાં તેલ ગરમ મૂકી તેમાં આદું-લસણને પસીને તેમાં સંતાળો. લાલ થાય એટલે નીચે ઉતારી લો. હવે પેનમાં ગોળ અને વિનેગાર મિક્સ કરી ધીમા તાપે હલાવો. તેમાં મરચું, જીરું, રાઈ, મીઠું, ધાણા વગેરે મસાલા નાખી સારી રીતે મિક્સ કરી નીચે ઉતારી લો. હવે તે મિશ્રણમાં આદું-લસણની સાંતળેલી પેસ્ટ તથા ફણસના ટુકડા મિક્સ કરી તેને બરણીમાં ભરી ૨-૩ દિવસ સુધી તડકામાં મૂકી રાખો. પછી ખાવામાં ઉપયોગમાં લો.



કેરી-ખારેકનું અથાણું

સામગ્રી : રાજાપુરી કેરી એક કિલો, ખારેક ૨૦૦ ગ્રામ, સૂકાં મરચાં ૧૦ ગ્રામ, રાઈના કુરિયા ૧૦૦ ગ્રામ, મીઠું ૨૫૦ ગ્રામ, સરકો ૭૫૦ ગ્રામ, કાળી દ્રાક્ષ ૨૫૦ ગ્રામ, ખાંડ એક કિલો.

બનાવવાની રીત : એક વાસણમાં સ્વચ્છ પાણી લઈ ખારેકને એમાં ધોઈ નાખો. ઠળિયા કાઢી લો. દરેક ખારેકના આઠ ટુકડા કરો. દ્રાક્ષને પણ એક વસાણમાં પાણી લઈ ધોઈ નાખો. એના બી કાઢી નાખો. દરેક મરચાના બબ્બે ટુકડા કરો. એમાંથી પણ બી કાઢી નાખો. આ બધીય વસ્તુઓ તડકામાં મૂકી કોરી કરો. હવે ચોથા ભાગનો સરકો લો. એમાં આ બધું જ પલાળો. કેરી પણ ધોઈ નાખો. છાલ ઉતારી લઈ અઢી સેમી. જેટલા ટુકડા કરો. પછી ચોથા ભાગનો સરકો લઈ એક વાસણમાં નાખો. એમાં જ મીઠું અને કેરીના કટકા નાખી ચૂલે મૂકો. બે કે ત્રણ ઊભરા આવે ત્યાં સુધી ગરમ કરો. પછી નીચે ઉતારી લો. કેરીના કટકા કાઢી લો. ૪૮ કલાક પછી સરકામાં ખાંડ નાખીને એક તારની ચાસણી તૈયાર કરો. બાકીની બધી જ સામગ્રી હવે એ ચાસણીમાં ભેળવી દઈ ચૂલે ચડાવો. બે-ત્રણ ઉભરા આવે ત્યારબાદ ઉતારી લો. હવે આ અથાણું ઠંડું પડે ત્યારે બરણીમાં ભરી લો. જરૂર મુજબ ભોજન કરતી વખતે ચમચા વડે કાઢીને પીરસો.

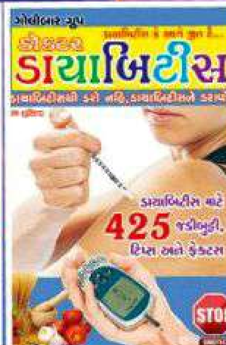
કેરી-સૂકાં મેવાનું અથાણું

સામગ્રી : કેરી ૫૦૦ ગ્રામ, ખારેક ૨૦૦ ગ્રામ, સૂકોમેવો ૫૦૦ ગ્રામ, જરદાળુ ૧૨૫ ગ્રામ,કાજુ ૧૨૫ ગ્રામ, બદામ ૧૨૫ ગ્રામ, અંજીર ૧૨૫ ગ્રામ, ખાંડ એક કિલો, મરચું ધાણાના કુરિયા, રાઈ જરૂર મુજબ.

બનાવવાની રીત : કેરીને પાણીમાં ધોઈને કપડા વડે કોરી કરો. પછી છાલ ઉતારી નાખો. હવે ખારેક અને કેરીને ભેગા કરી મીઠું ચડાવો. બે દિવસ રહેવા દઈને પાણી કાઢી નાખો. હવે એક વાસણમાં ખાંડ અને પાણી નાખી ચૂલે મૂકો. ચાસણી તૈયાર થવા દો. ચાસણી ઉકળવા લાગે ત્યારે એમાં કેરી અને ખારેક નાખી દો. સાથે બીજો સૂકોમેવો પણ નાખી દો. ચમચા વડે સતત હલાવતા રહો. ચીકાશ પકડે ત્યારે નીચે ઉતારી લો. પછી એમાં મરચું, ધાણાના કુરિયા, રાઈના કુરિયા નાખી દો. ચમચા વડે હલાવી બરાબર ભેળવો. પછી નીચે ઉતારી લઈ ઠંડું પડે ત્યારે સ્વચ્છ કાચની બરણીમાં ભરી લો. આ સ્વાદિષ્ટ તૈયાર થયેલું અથાણું બીજા દિવસે ખાવાના ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે.

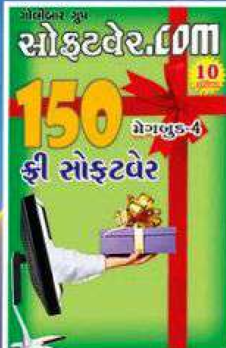
Registered under RNI No. GUJGJ/2009/30389 Postal Regd.no.GAMC-1740/2016-2018
GOLIBAR NI SCIENCE CITY SPECIAL ISSUE-150 ACHAR SPECIAL Rs.25

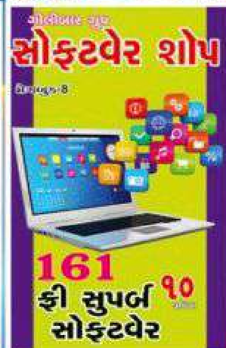






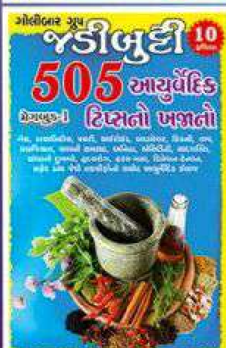


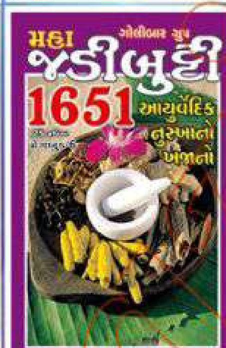


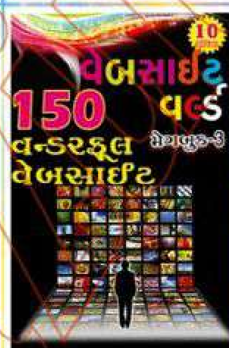


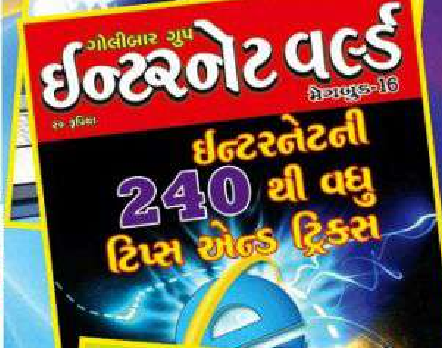


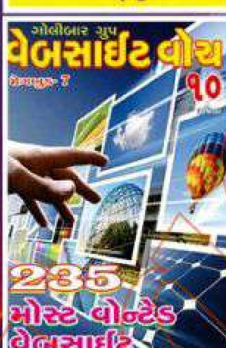


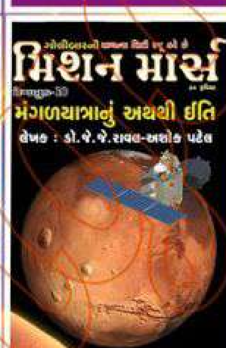








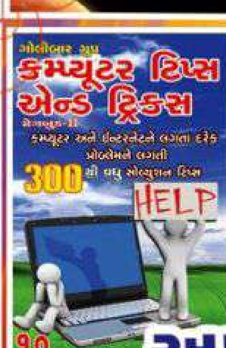


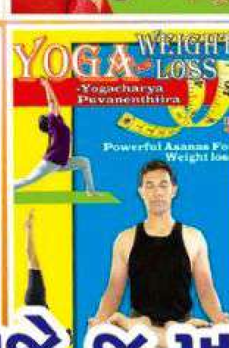












આજે જ ખરીદો

CLICK HERE